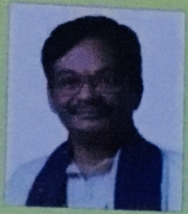


మాతృ దేవో భవ! పితృ దేవో భవ! ఆచార్య దేవో భవ!

సాధకుని స్వీయ పరిచయము

జననం : విజయనగరంలో తేది 15-03-1946 న

అమ్మ, నాన్న గారు :
కీ॥శే॥ వెంకటరత్నం, కీ॥శే॥ భాస్కరరావు గారులు

సహ ధర్మచారిణి : శ్రీమతి కనకలత

కుమార్తె - అల్లుడు - మనుమరాలు - మనుమడు:
శ్రీమతి దావాల రాధిక, అల్లుడు శ్రీ దావాల శ్రీధర్ కుమార్, చి॥ భువనేశ్వరి అక్షిత, చి॥ అభినవ సం...

కుమారుడు - కోడలు - మనుమడు:
చి॥ కె.ఎస్.డి. రాజేష్, శ్రీమతి నిత్య రాజేష్, చి॥ ఆర్య భాస్కర్

ఉద్యోగము : విశాఖపట్నం పోర్టులో ఆర్థిక విభాగములో తేది 15-03-1966 న చేరి తేది 30-03-2001న స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ చేయడం జరిగినది.

ఆధ్యాత్మికము : 1978 ఆగష్టు నెలలో 'శ్రీ ఆంజనేయస్వామి' మహిమ జూపి ఆధ్యాత్మిక మార్గములోనికి మరల్చి ఈ 40 సం॥ల ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో సాధకునికే నమ్మశక్యం కాని ఈ క్రింది బృహత్ కార్యములను నిర్వహింపజేశారు....

శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా గానములు : 1978 నుండి భక్తుల కోరికపై 1 నుండి 11, 27 (నక్షత్రమాల), 40, 108 పర్యాయముల వరకు మొత్తము 5 లక్షల వరకు జరిగినవి.

సంకీర్తనలు : 1978 నుండి సకల దేవతా సంకీర్తనలు భక్తులచే వంతపాడిస్తూ 5000లకు పైగా జరిగినవి.

సామూహిక శ్రీరామకోటి లిఖిత యజ్ఞము : 1986లో సంకల్పించబడి 34 కోట్ల శ్రీరామనామములు సేకరింపబడి శ్రీరామకోటి స్థూపములయందు, శ్రీ సీతారాముల విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనలయందు, శ్రీ ఆంజనేయస్వామి విగ్రహ హృదయ స్థానమందు నిక్షిప్తము చేయబడినవి.

శ్రీ శివపంచాక్షరీ మంత్ర జప సహిత జ్యోతిర్లింగ అర్చనలు : 100కి పైగా జరిగినవి.

శ్రీ సుందరకాండ కథాగానములు : శ్రీ సుందరదాసు ఎం.ఎస్. రామారావు గారి ఆశీస్సులతో 1995 నుండి సందర్భోచిత హావభావ ప్రకటనలతో, వ్యాఖ్యానములతో, దృశ్యము గోచరించు విధముగా మనోధర్మముతో 1 నుండి 9 దినముల వరకు 800 గానములు జరిగినవి.

పుస్తకముల ముద్రణలు :

(1) తాత్పర్య సహిత నిత్య ప్రార్థనా శ్లోకములు మరియు హనుమాన్ చాలీసా పుస్తకము 1987 నుండి 1 లక్షా 21 వేలు...

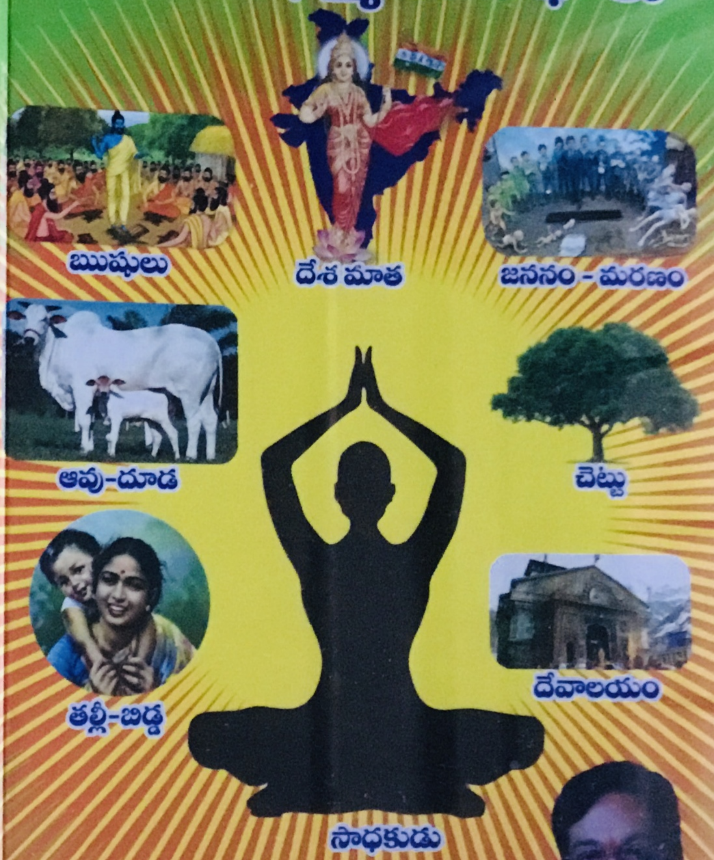
(2) భగవత్ సంబంధమైన 'ఆధ్యాత్మిక దర్పణము' పుస్తకము 1989లో 2 వేలు...

(3) 'శ్రీహనుమద్వ్రతకల్పము' 2010లో 5 వేలు...

(4) నక్షత్రమాల హనుమాన్ చాలీసా 2015 లో 5 వేలు... ముద్రణలు జరిగినవి.

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు



సంకలనం :
కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్

రామయ్య - హనుమ ఆలింగనము చిత్రం మొదట 1990 లో చూడగానే నా శరీరము గగుర్పాటుకు లోనయింది. ఏదో తెలియని ఆకర్షణ కలిగింది. ఈ చిత్రమును ఫ్రేము కట్టించుకొని ఇంటిలో పెట్టుకున్నప్పటి నుండి భక్తిగీతాలు వెల్లువలా వచ్చాయి. రాగ, తాళాలు తెలియని స్థితిలోనే కార్యక్రమాలు జరుగుతున్నాయి. 1978 లోనే గురుదేవులు శ్రీ అంజనేయస్వామి సుందరదాసు ఎమ్.ఎస్. రామారావు గారిచే ఆశీస్సులతో సుందరకాండ పుస్తకమును ఇప్పించినా ఈ చిత్రమును 5 సంవత్సరములు ఆరాధించిన తరువాత 1995 లో సుందరకాండ గానం సాధ్యపడింది. చిత్రమేమిటంటే సుందరకాండ గానం ప్రారంభించిన తరువాతనే ఈ చిత్రము యొక్క విశిష్టత తెలిసింది. సీతమ్మను చూసిన విషయం హనుమ చెప్పగానే రామయ్య తండ్రి హనుమను ఆలింగనము చేసుకున్న తీరు, ఆ సమయంలో హనుమ తన్మయత్వము తనువును పులకరింపచేశాయి. చిత్రకారుని జన్మ ధన్యమయింది. ఆచార్యుడు - పరమాత్మల ఆలింగనమును ఈ సంధాన కర్త ద్వారా 20 వేలకు పైగా గృహములకు "స్వామి" చేర్చారు.

కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్

మాతృ దేవో భవ! పితృ దేవో భవ! ఆచార్య దేవో భవ!

కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్

వారి ఆశీస్సులతో.....

శ్రీమాన్ ఏ.వి. గోపాలాచార్య స్వామి

శ్రీ మల్లీడి నర్సింగరావు

శ్రీమతి మల్లీడి నర్సయ్యమ్మ

మరియు

కుమారుడు : మల్లీడి శ్రీనివాసరావు — కోడలు : చి॥సౌ॥ గంగా భవాని

కుమార్తెలు : చి॥సౌ॥ పలపాల ధనలక్ష్మి — అల్లుళ్ళు : చి॥ పలపాల శ్రీనివాసరావు

చి॥సౌ॥ విరోది పద్మావతి — చి॥ విరోది రామకృష్ణ

చి॥సౌ॥ పలపాల శ్యామలాదేవి — చి॥ పలపాల చక్రవర్తి

డోర్ నెం. 64-22-18, శ్రీహరిపురం, విశాఖపట్నం - 530 011 ✆ 9247846408

కీ॥శే॥ యర్ర బాబూరావు గారు (పోర్టు ట్రస్టు) జ్ఞాపకార్థం

వారి సతీమణి

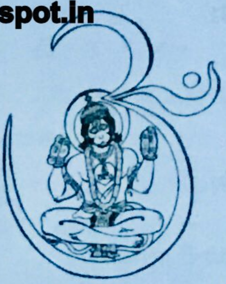
శ్రీమతి కోటేశ్వరి మరియు కుటుంబ సభ్యులు

కుమారులు	కోడళ్ళు	అల్లుళ్ళు	అల్లుళ్ళు
మహేష్ కుమార్	శ్రీమతి భారతి	కె. శివప్రసాద్	శ్రీమతి గౌరీలక్ష్మి
సంపత్ కుమార్	శ్రీమతి స్వరూపాదేవి	డి. ప్రకాశ్	శ్రీమతి సుభాషిణి

✆ 9505537014, 7075807027

లింక్స్ Description లో ఇవ్వబడినవి
మేము చేస్తున్న భక్తి ప్రచారం:
ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ
ఈ links అన్నింటిని "bookmark" చేసికొని save చేసికొని పెట్టుకొనండి.
మేము మీకు అందిస్తున్న వెబ్ sight links (video,books,audios)అన్నియు మీ సాధనకు ఏంతో సహాయకారిగా ఉపయోగ పడుతాయని ఆశిస్తూ ఉన్నాము అందరికి షేర్ చేయండి-
telugudevotionalswaranjali TEAM
telugudevotionalswaranjali.blogspot.in;www.gitamakarandam.blogspot.in
sundaravignanagrandalayam.blogspot.in;hindudevotionalswaranjali.blogspot.in
OUR VIDEO CHANNELS:
https://www.youtube.com/user/hindudevotional0
https://www.youtube.com/channel/UCw8z9ldxPuF8pE7MUoGD71Q
https://www.youtube.com/channel/UCs-Gj92yWK3yJSCWxJRkBjQ
https://www.youtube.com/user/ysreddy94hyd
our mediafire folderlinks:
https://www.mediafire.com/?86epi81waeayl
https://www.mediafire.com/?7900suod857zc
MY UPLOADED GOOGLE DRIVE FOLDERS LINKS:
http://goo.gl/T93dwd
http://goo.gl/Mdqm4g
http://goo.gl/xngM96
http://goo.gl/OBNXqz
http://goo.gl/CPq3fz
http://goo.gl/VLNCgv
http://goo.gl/Wf4H4Q
http://goo.gl/PQ55AK
http://goo.gl/MpU5qd
http://goo.gl/prADUK
http://goo.gl/ksX7uJ
http://goo.gl/VF3dyu
http://goo.gl/6xhPmz
https://drive.google.com/drive/folders/1-m-qA-RuU5OOBSHXWiMW7lombprz5jKK

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు



సంకలనం

కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్

'నాదోపాసకులు', 'శ్రీ సీతారాముల ఆరాధకులు',
'అసాధ్యసాధక సాధన పరులు',
'శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ ప్రవీణ', 'శ్రీమారుతీ పదభక్త',
'శ్రీమారుతీ యక్షగాన ప్రవీణ', 'గాన సరస్వతీ పుత్ర', 'గాన గంధర్వ',
'సుందరకాండ కథాగాన శిరోమణి', 'భాగవతార్',
'సుందరకాండ అర్ధ సహస్ర యక్షగాన శిరోమణి',
'ఆధ్యాత్మిక తత్త్వజ్ఞాన శిరోమణి'.

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు

కాపీలు : 2000

ప్రథమ ముద్రణ : డిశంబరు 2017

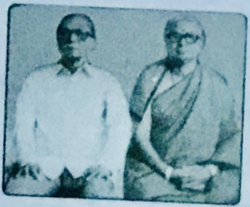
వెల : **100/-**

సర్వసామ్యములు రచయితవి

పుస్తకములు దొరుకు స్థలము :
శ్రీమతి కనకలత
W/o శ్రీ కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్
డోర్ నెం. 49-27-42,
F/5, సాయి విఘ్నేశ్వర అపార్టుమెంట్స్
మధురానగర్, విశాఖపట్నం - 530 016.
ఫోన్ : 0891 - 2559624, సెల్ : 98484 62805
E-mail : kommuru.umaprasad@gmail.com,
web : sundaraakaanda.blogspot.com

పుస్తక ముద్రణ :
రామకృష్ణ ప్రింటర్స్ ప్రై. లి.
49-24-5, మధురానగర్,
విశాఖపట్నం - 530 016.
ఫోన్ : 2798072

అంకితం



తల్లిదండ్రుల ఋణం తీర్చుకోవడం ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. అసలు కన్నవారి విలువ తెలుసుకోవడమే గగనము, దుర్లభము అయిపోయింది. ప్రస్తుత కాలంలో ఏ లక్షమందిలోనో ఏ ఒక్కడో తల్లిదండ్రులను వారు జీవించి ఉండగా ప్రేమించి, ఆదరించి వారి ఆశీస్సులు పొందుతున్నాడు. నేను కూడ ఆ ఒకడిని కాలేకపోయాను. కనీసం నేను తండ్రిని అయిన తరువాత కూడ నాకు వారి విలువ తెలియలేదు. కాని శ్రీ ఆంజనేయస్వామి 'పురుషులందు పుణ్యపురుషులు వేరు' అని యోగి వేమన చెప్పింది అర్థమయ్యేలా చేశారు. అక్కడి నుండి నాకు నిశిత పరిశీలన అబ్బింది. బయట ప్రపంచ పోకడలు తక్కువయి అంతర్ముఖ దృష్టి మొదలయింది.

మా అమ్మ, నాన్నగారి వంటివారు అరుదుగా ఉంటారు. వారు ఇద్దరూ మాట్లాడుకొని ఏవిషయం గురించైనా నిర్ణయం తీసుకోవడము మేము చూడలేదు కాని నాన్నగారు ఏం చేసినా, అమ్మ ఏం చేసినా ఒకరినొకరు ఆమోదించేవారు. నాన్నగారు అటవీశాఖ అధికారిగా ఎక్కువగా కాంపులలోనే ఉండేవారు. తక్కిన రోజులలో ఏదో వ్రాసుకునేవారు. ఆ సమయంలో ఎక్కువగా మాట్లాడేవారు కాదు. అందరిలోనే ఉంటూ ఏదో ధ్యానంలో ఉండేవారు. మళ్ళీ మాతోనూ, బంధుమిత్రులతోనూ సన్నిహితంగా ఉండేవారు. అమ్మ మాత్రం మా అందరినీ కంటికి రెప్పలా చూసుకునే వారు. వారం వారం శివాలయములో అభిషేకాలు, రామాలయంలో అర్చనలు జరిపించేవారు. ఇంటిలో నిత్య దీపారాధన ఉండేది. ప్రతీ రోజూ రాత్రిపూట భోజనాలు అయిన తరువాత నిద్రపోయే ముందు ఒక గంటసేపు నాన్నగారు అందరిచేత స్తోత్రాలు, అష్టకాలు, కీర్తనలు ఆయనతో కలిపి పాడించేవారు.

ఇంటికి ఎవరైనా వస్తే వారితో ఒక విధంగా మాట్లాడి వారు వెళ్ళిపోయిన తరువాత వారిని గురించి వేరే విధంగా మాట్లాడేవారు కాదు. అందుచేత మాకు అదే అలవాటు అయి మేము ఆ ఋజు మార్గంలోనే మనుగడ సాగించే అదృష్టము కలిగింది.

మా చిన్నప్పుడు అమ్మా నాన్నగార్ల ఆత్మీయుల పిల్లలు మాతోనే ఉండేవారు. వారిని మేము మా స్వంత అక్కలుగా, అన్నయ్యలుగా భావించేవాళ్ళం. మేము పెద్ద అయ్యాక కాని అసలు విషయం తెలియలేదు. మాకు ఇప్పటికీ ఆశ్చర్యము ఏమిటంటే వారు ఇరువురూ ఎంతటి కష్టం వచ్చినా క్రుంగిపోయేవారు కారు. గంభీరంగా ఉండి బయటపడే వారు కాదు. అయిన వాళ్ళు నమ్మకద్రోహం చేస్తున్నా ఆ విషయం పెదవి దాటేదికాదు. నిజంగా స్థిత ప్రజ్ఞులు.

నాన్నగారు ప్రతీరోజు ఇంగ్లీషు తెలుగు దిన, వార, మాస పత్రికలలోనివి స్వయంగా వ్రాసుకునేవారు. అవి సాహిత్య పరంగా, ప్రకృతి పరంగా, భక్తి పరంగా ఉండేవి. ఆయన పదవీ విరమణ అయిన తరువాత కూడ ఆ వ్యాపకం సాగేది. అవి మొత్తం 20 పుస్తకాలు అయ్యాయి. ఆయన స్నేహితులు, గొప్ప గొప్ప వాళ్ళు అవి చదివి అబ్బుర పడేవారు. నాకు నాన్నగారి వల్లనే ఈవిధమైనవి సేకరించడం అబ్బింది. నాకు ఆంగ్లభాష మీద అంత పట్టు లేకపోవడం చేత తెలుగు భాషలోనివి ఆయన సేకరించినవి మొదటి 'ఆధ్యాత్మిక దర్పణం'లోను, ఇప్పటి **'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు'**లోను కొన్ని ప్రస్తావించాను.

నాన్నగారు కొత్త వెంకోజీపాలెము (విశాఖ) శ్రీ జ్ఞానానంద ఆశ్రమములో శ్రీరామకోటి స్థూప నిర్మాణమునకై శంఖుస్థాపన జరిగినప్పుడు వచ్చి పాల్గొన్నారు. 'ఆధ్యాత్మిక దర్పణం' పుస్తకము ఆవిష్కరణకు వచ్చి భక్తి గురించి 15 నిముషాలు ఉపన్యాసము ఇచ్చారు. ఎమ్.ఎస్. రామారావుగారు వారి సుందరకాండ పుస్తకమును ఆశీస్సులతో ఇచ్చిన పుస్తకము మీద **'సంసారమనే విషవృక్షంలో రెండే రెండు అమృత ఫలములు ఉన్నవి. అవి కావ్యామృత రసపానము, సజ్జన సాంగత్యము. మొదటిది ఆచరణలో సులభమేగాని రెండవది జన్మ సంస్కారము**

వలన కలుగుతుంది' అని వ్రాశారు. నాకు ఆవిధంగా దిశా నిర్దేశం చేశారు. అమ్మ 15 సంవత్సరములకు పైగా వ్రాసిన శ్రీరామ నామములు కోటిపూర్తి అయినాయి. ఆ నామములు పెందుర్తి సాధు ఆశ్రమమునందు ప్రతిష్ఠించిన **'25 అడుగుల శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి విగ్రహ హృదయస్థానము'**నందు నిక్షిప్తము చేయడం జరిగింది. అమ్మకు నేను పాడే భక్తి గీతాలు కొన్ని ఇష్టం. సుందరకాండ చాలా ఇష్టం. ఇప్పుడు అమ్మానాన్న గార్ల పరోక్షములో మేము (అన్నదమ్ములము, అక్కచెల్లెళ్ళము) ఎప్పుడు కలిసినా నాన్నగారు పాడించినవి, అమ్మకు ఇష్టముయినవీ పాడుకుంటూ వారి స్మృతులను సజీవంగా మా హృదయాలలో ఉంచుకుంటున్నాము.

మా అన్నదమ్ములు, అక్కచెల్లెళ్ళ కంటే మా తరువాతి తరం అంటే మా సంతతి వారు సమిష్ఠిగా ఏర్పడి 5 సంవత్సరముల క్రింద సంప్రదించుకొని దేశ విదేశాలలో ఉన్న వాళ్ళందరూ మా వంశవృక్షాన్ని కేలండరుగా తయారు చేసి **అమ్మ నాన్నగార్ల సంస్మృతి** అని సభ ఏర్పాటు చేసి మాకే ఆనంద ఆశ్చర్యాలు కలిగించారు.

అంతటి గొప్పవారు, చిరస్మరణీయులు అయిన అమ్మ నాన్నగార్లకు మా సమిష్ఠి అందరి తరపునా ఈ **'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు'** గ్రంథమును ప్రేమాంజలులతో అంకితమిస్తున్నాను.

ఇట్లు
భవదీయుడు
కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్

శ్రీ శివాయ గురవే నమః

ఆచార్య సార్వభౌమ

ప్రొ॥ వేదుల సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రి

M.A., Ph.D., (Telugu), M.A., Ph.D. (Sanskrit)
Retired Professor & Former Head of the Dept. of Telugu
Andhra University, Visakhapatnam

ఆముఖం

సంస్కృతి సంస్కారం అనే పదాలు సమానార్థకాలు. శుద్ధి గావించడం అని అర్థం. ఉన్నత స్థితికి పరివర్తింపచేయడం అని తాత్పర్యం.

ప్రతివ్యక్తీ పశుప్రవృత్తితో జన్మిస్తాడు. క్రమంగా జ్ఞానవంతుడై మానవత్వం పొందుతాడు. అనంతరం తన స్థితి ఏదో తెలుసుకొని అర్హుడైన గురువుని ఆశ్రయించి ఆతని ఉపదేశానుసారం ప్రవర్తిల్లుతూ గమ్యాన్ని పొందగల్గుతాడు. ఈ పరిణామానికి మార్గనిర్దేశం చేసేదే భారతీయ సంస్కృతి. దీనికే వైదిక సంస్కృతి, ఆర్ష సంస్కృతి అని నామాంతరాలు. ఆ మార్గం వేదోక్తం అవడం చేత వైదిక సంస్కృతి అనీ, మహర్షులు తపస్సు చేసి ధ్యానావస్థలో వేదమంత్రాలు ద్రష్టలుగా గ్రహించి తరువాతి తరాల వారికి పరంపరగా సంక్రమింపజేయడం చేత ఆర్షసంస్కృతి అనీ వ్యవహారం ఏర్పడింది. భిన్న భిన్న ఆచారాలతో విభిన్న భాషలతో భిన్నత్వం కల్గినదే అయినా ఆసేతు హిమాచలం వేదోక్తమైన మార్గమే అందరికీ అనుసరణీయం, పరమ ప్రమాణం. ఆవిధంగా భారతీయ సంస్కృతికి వేదం ఏకత్వాన్ని పొందిస్తోంది.

"సర్వేజనాః సుఖినో భవంతు, లోకాః సమస్తాః సుఖినో భవంతు, మాకశ్చిత్ దుఃఖభాక్ భవేత్" అనేది భారతీయ దృక్పథం. సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణికోటి సుఖ శాంతులతో వర్ధిల్లాలని ఆర్ష సంస్కృతి ఆకాంక్షిస్తోంది. కాబట్టి భారతీయ సంస్కృతి ఒక జాతికీ ఒక దేశానికీ ఒక కాలానికీ పరిమితమైనది కాదు. విశ్వజనీనమైనది. సార్వకాలికమైనది. సార్వత్రికమైనది. సృష్టి సమస్తమూ

శాంతిమయంగా ఉండాలన్న విశ్వ విశాలమైన భావన ఒక్క భారతీయ సంస్కృతిలోనే గోచరిస్తుంది. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని దర్శింప చేయడం దాని ప్రత్యేకత.

సమస్త భారతీయ సంస్కృతికి మూలం వేదం. సమస్త ధర్మాలకీ అది పరమాధారం. **"వేదోఽఖిలో ధర్మమూలమ్"** మనుస్మృతి. ధృఞ్ ధరణే అనే ధాతువునుండి ధర్మశబ్దం నిష్పన్నమైనది. **"ధరతి విశ్వమితి ధర్మః, ధారణాత్ ధర్మః"** అని దాని నిరుక్తి. విశ్వం యొక్క స్థితికి ఆధారమైనది ధర్మం అని తాత్పర్యం. ప్రపంచ భాషలలో ధర్మానికి సమానార్థకమైన పదం ఎక్కడా లేదు. తైత్తిరీయాణ్యకం ధర్మం యొక్క ప్రాశస్త్యాన్ని **"ధర్మో విశ్వస్య జగతః ప్రతిష్ఠా, లోకే ధర్మిష్ఠం ప్రజా ఉపసర్పంతి, ధర్మేణ పాపమపనుదతి, ధర్మే సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్, తస్మాధర్మం పరమం వదంతి"** అని ఉపదేశిస్తోంది. ధర్మం అనేక శాఖలు గలది, విస్తృతమైన పరిధిగలది అని మహాభారతంలోని శాంతి పర్వంలో భీష్మ – ధర్మరాజ సంవాద సన్నివేశంలో వ్యాసుడు ఇలా పేర్కొంటున్నాడు.

ధర్మస్య మహతో రాజన్ ! బహుశాఖస్య తత్త్వతః ।
ధర్మస్య విధయో నైకే యేవై ప్రోక్తా మహర్షిభిః ॥

వేదోక్తములైన ప్రవృత్తి నివృత్తి ధర్మాలని లోకానికి కథా రూపంలో అందించడం కోసమే వాల్మీకి మహర్షి శ్రీమద్రామాయణం రచించాడు. వ్యాసభగవానుడు అష్టాదశ పురాణాలనీ మహాభారతాన్నీ సంతరించాడు. కాళిదాసాదుల కావ్య తత్త్వం కూడా ధర్మోపదేశమే. భారతీయ వాఙ్మయ సర్వస్వమూ మానవాళికి ప్రేయోమార్గాన్నీ శ్రేయోమార్గాన్నీ ఉపదేశించడానికే ఆవిర్భవించింది.

కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్ పరమ భాగవతోత్తములు. హనుమద్దేవతోపాసకులు. **"పెద్దలఁ బొడగన్న భృత్యునికైవడి చేరి నమస్కృతుల్ సేయువాఁడు"** అని ప్రహ్లాదుని విషయంలో పోతన ప్రవచించిన రీతి వినయశాలి. ఆంజనేయ స్వామి ప్రేరణచే **"సనాతన ధర్మసౌరభాలు"** అనే అద్భుతమైన

గ్రంథాన్ని సంతరించి లోకానికి అందించడం అస్మదాదులకు హర్షదాయకం. ఇది సంకలన రచన. వివిధ గ్రంథాలు, వివిధ పత్రికలలోని వ్యాసాలు, మహాత్ముల ప్రసంగాలు ఈ గ్రంథానికి ఆకరాలు. తేనెటీగ వివిధ పుష్పాల మకరందంతో మధుకోశం రచించిన్నట్లు శ్రీ ఉమాప్రసాద్‌గారు ఈ **సనాతన ధర్మ సౌరభాలు** అనే మధురకృతిని అందంగా కూర్చినారు. ఇది వారి చిరకాల వాఙ్మయ తపః ఫలం.

మానవుడు ఉత్తమునిగా పరిణమించడానికీ సంసార బంధవిముక్తుడు అవడానికీ అత్యంతావశ్యకములైన విషయాలని ఈ గ్రంథంలో నిక్షేపించారు. ఇంచుమించు మన భారతీయ సంస్కృతికి చెందిన ప్రధానాంశాలు ఈ గ్రంథంలో నిరూపించారు.

తన రక్తమాంసాలు ధారపోసి కని, మలమూత్రాలు అసహ్యించుకోకుండా తొలగిస్తూ కడుపునిండా అన్నంపెట్టి చివరి ఊపిరివరకు పిల్లల క్షేమం కోరేది తల్లి. ప్రతివ్యక్తికీ మొట్టమొదట వచ్చే మాట అమ్మ. కష్టమనిపిస్తే అమ్మా అనడం సహజం. తెలుగులో అక్షరాలు నేర్పేటప్పుడు అమ్మ, ఆవు అనే ఆరంభించేవారు. తల్లి ఋణాన్ని ఎవ్వరికీ తీర్పశక్యంగానిది. **"న మాతుః పరదైవతమ్, మాతృదేవోభవ"** అనే వాక్యాలు మనసంస్కృతిలో తల్లి స్థానాన్ని వివరిస్తున్నాయి. అమ్మ తర్వాత సర్వశ్రేయోభిలాషి తండ్రి. పిల్లల అభ్యుదయానికి ఎంతో ఆనందించేవాడు తండ్రి. **"పితృ దేవోభవ"** అని శ్రుతి. తండ్రి ఋణాన్ని కూడా ఎవ్వరూ తీర్చుకోలేరు. ఈనాడు అమ్మ నాన్నల వాత్సల్యాన్ని అనుభవించడం కరవు అవుతోంది. వారిని సేవించేవారు పరమ దుర్లభులు అవుతున్నారు. అమ్మ నాన్నల తత్త్వాన్నీ ప్రాశస్త్యాన్నీ పరిచయం చేయడంతో రచయిత ఈ గ్రంథానికి శ్రీకారం చుట్టడం అత్యంత ప్రశంసార్హం.

మన భారతీయ సంస్కృతిలో స్త్రీ పరదేవతా స్వరూపం. పరమ ఆరాధ్య. దేవీ సప్తశతిలో **"స్త్రియః సమస్తా సకలా జగత్సు (తవ దేవి భేదాః)"** అని స్త్రీలు పరమేశ్వరీ రూపాంతరాలుగా పేర్కొబడింది. ఎక్కడ స్త్రీలు పూజింపబడతారో

అక్కడ సంపదలు వర్ధిల్లుతాయి. **"యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే తత్రైక రమతే రమా"** అని మనుస్మృతి వాక్యం. **"కన్నుదోయికి నన్యకాంతులడ్డంబైన మాతృభావము చేసి మరలువాడు"** అని ప్రహ్లాదుని స్వభావాన్ని భాగవతం సూచిస్తోంది. అట్టి స్త్రీ ప్రాముఖ్యాన్ని రచయిత చక్కగా నిరూపించారు.

ఆశ్రమాలలో గృహస్థాశ్రమం ఎంతో ముఖ్యమైనది. సంసారంపై సంపూర్ణమైన వైరాగ్యం పొందడానికి పరమాధారమైనది గృహస్థాశ్రమమే. **"కామిగాక మోక్షకామి కాడు"** అని వేమన సూక్తి. ధర్మార్థకామ పురుషార్థాలు మూడింటి అనుభవం గృహస్థాశ్రమంలోనే సాధ్యపడుతుంది. భారతీయ గార్హస్థ్య జీవనం ఎంతో పవిత్రమైనది. ప్రపంచ ప్రశంసలు అందుకొన్నది. "ఇంటికి ఇల్లాలు దీపంవంటిది" అని ప్రాచీనుల ఉపదేశం. **"గృహిణీ గృహముచ్యతే"** అని ఆర్యోక్తి. భార్యాభర్తల అన్యోన్యానురాగం విడదీయరానిది. కేవలం అనుభవైక వేద్యమైనది. "your children and my children are playing with our children" అనే వాక్యం పాశ్చాత్య దాంపత్య విషయంలో లోక ప్రసిద్ధి పొందినది. దానికి పూర్తిగా విరుద్ధమైనది మన దాంపత్యం. పవిత్ర వివాహ బంధం, భార్యాభర్తల అనుపమ అనురాగ బంధం రచయిత ఆరంభంలో చక్కగా విశదీకరిస్తూ సమాజానికి కనువిప్పు కల్గించారు.

రచయిత ఈ గ్రంథంలో అరవై నాల్గు అంశాలు వివరించారు. చతుష్షష్టి కళలుగా వారి భావన. మానవ జీవనవిధానాన్ని సంస్కారసంపన్నంగా తీర్చిదిద్దుకోడానికి ఆవశ్యకములైన విషయాలని ఏరికూర్చి ఈ గ్రంథంగా రచయిత రూపొందించారు. ఆహారం – ఆరోగ్యం, కాలకృత్యాలు, బ్రాహ్మణుడు, గురువు, మాతృభాష, దేవభాష, చెట్టు గొప్పతనం, జలం, తులసి, గోమాత, గుడి విశిష్టత, సజ్జనుల మైత్రి, సత్యపాలన, సుభాషితాలు, మంత్రజపం, కర్మసిద్ధాంతం, నిత్యకర్మల అవగాహన, చంచల మనస్సు, విజ్ఞాన భాస్కరం, ఓంకారం మున్నగు అంశాలు అన్నీ తప్పక తెలుసుకోదగ్గవే. మంగళాశాసనములతో గ్రంథం శుభాంతం అవుతోంది. పుట్టినప్పటినుండి జీవితాన్ని చాలించేవరకు మానవుని దినచర్య ఎలా ఉండాలో చిన్న చిన్న శీర్షికలలో రచయిత నిరూపించారు.

ఈ గ్రంథం వేద శాస్త్ర పురాణాదుల సారంగా పరిగణింపదగ్గది. **"సూక్ష్మంలో మోక్షం"** అనే నానుడికి లక్ష్యమైనది. అక్కడక్కడ శ్రుతి వాక్యాలనీ సూక్తులనీ చక్కగా సందర్భ సముచితంగా రచయిత ఉదాహరిస్తూ గ్రంథాన్ని ప్రమాణ బద్ధంగా తీర్చిదిద్దారు. శ్రద్ధాసక్తులతో ఈ గ్రంథంలోని విషయాలని అధ్యయనం చేసి ఆచరణలో నిల్పుకోగలిగితే జీవితం తప్పక సార్థకం కాగలదని నా విశ్వాసం.

యాంత్రిక జీవనాన్ని నిర్వహిస్తూ మానవతా అనుబంధాలకి దూరమవుతూ పాశ్చాత్య భాష జీవనం, జీవన విధానం బాగా ఆదరిస్తున్న నేటి సమాజానికి ఇటువంటి గ్రంథాలు మన సనాతన ధర్మ సౌరభాలని ఆఘ్రాణింప జేస్తాయి. జీవితం యొక్క యథార్థ తత్త్వాన్నీ సాఫల్యాన్నీ ఆస్వాదింప జేస్తాయి. మహోన్నతమైన నాటికీ నేటికీ ఏనాటికీ తరగని భారతీయ సంస్కృతిని పరిచయం చేస్తాయి. బ్రతికినన్నాళ్లు ఎట్లా బ్రతకాలి, సంసార మహాసాగరాన్ని ఎలా తరించాలి అనే విషయాలపై జిజ్ఞాస గలవారికి ఇటువంటి రచనలు మార్గ నిర్దేశం చేస్తాయి.

ఈనాటి సమాజాన్ని చైతన్యవంతం చేయాలన్న తపనతో రెండు దశాబ్దాలుగా తపస్సు చేసి ఈ గ్రంథాన్ని కూర్చిన శ్రీ కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్ చరితార్థులు. పాఠకులు గ్రంథాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొంటూ తరింతురుగాక!

శుభం భూయాత్

ఇట్లు

విద్వజ్జన విధేయుడు

వేదుల సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి

తేది 7-11-17

"శారదాపీఠం"

46-15-35, దొండపర్తి

విశాఖపట్నం - 530 016

ఫోన్ : 0891-2541003, సెల్ : 94900 84217

శ్రీమాన్ శ్రీభాష్యం శ్రీనివాసాచార్యులు

శ్రీ రామాయణ ప్రవచన మహాయజ్ఞ నిర్వహణ సంఘం

విశాఖపట్నం

ముందుమాట

మానవ జన్మ లభించడం దుర్లభము. లభించినా కర్మభూమిగా ప్రసిద్ధి పొందిన భారతదేశంలో జన్మించడం ఇంకా దుర్లభము. అలాంటి మానవ జన్మని భారతదేశంలో జన్మించినవారు అదృష్టవంతులు. భగవంతుడు మనని సృష్టించి, కరణ, కళేబరాలని ఇచ్చి తనని పొందడానికి తగిన శాస్త్రాలని ఇస్తే వాటిని అన్యథా ఉపయోగించి అనర్థాన్ని పొందుతున్నాము మనము. పూర్వజన్మ సంస్కారం వల్ల ఏ కొద్దిమందికో భగవంతుని మీద దృష్టి కలుగుతుంది. సజ్జన సాంగత్యం లభిస్తుంది. ఆచార్య అనుగ్రహం లభిస్తుంది. అలాంటి కోవకి చెందినవారు మన కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్‌గారు. వారిని హనుమ వరించేడు. ఉద్యోగధర్మంలో ప్రవర్తిస్తున్న వారిని తన కథాగానం చేయమన్నాడు స్వామి. చేయించుకొన్నాడు. గానం ఇచ్చేడు. రామనామరసాన్ని పానం చేయించేడు. తన జీవిత సర్వస్వంగా మలిచేడు.

తమరు అనుభవించినదాన్ని లోకానికి అంతటకీ పంచేరు మన ఉమాప్రసాద్‌గారు. ఆయన పంచడానికి సిద్ధంగా ఉన్నా స్వీకరించడానికి మనమూ ఉండాలి కదా. దానికి మనని సమాయత్తం చేయాలని సంకల్పించేరు వారు. మన హైందవ ధర్మ సౌరభాలని లోకాలలో జల్లాలి అని వారు అభ్యసించి, పెద్దల దగ్గర విని, వాటన్నిటిని ఒక చోట చేర్చి, మన కందించేరు **సనాతన ధర్మ సౌరభాలు** అని పుస్తకరూపంలో. పాశ్చాత్య వ్యామోహంలో మునిగి తేలుతున్న మనకి మన సంప్రదాయ విశిష్టతను తెలియచేయాలి అని సంకల్పించేరు.

వేదాలు, భగవద్గీత, పురాణాలు, ఇతిహాసాలు, పెద్దల వాక్కులు అన్నిటినీ అవలింపు చేసుకొని వాటిని 64 విభాగాలుగా అందించేరు. **"మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ"** అంటారు. ఆ పద్ధతిలోనే అమ్మ, నాన్నగారు అని విభాగాలు చేసేరు మొదట రెండు ప్రకరణాలు. ఆఖరున అందరికీ మంచి జరగాలి అని ముగించేరు. **"సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు"** అని.

మనకి కావలసిన ఆరోగ్య సూత్రాలు, మనకి వచ్చే అనుమానాలు, "నైవేద్యం దేవుడు పుచ్చుకొంటాడా" మొదలైన సందేహాలకి సమాధానాలు, కాలం యొక్క గొప్పతనము, నామ సంకీర్తనం, మంత్ర మహిమ, జప పద్ధతి, మోక్ష నిర్వచనము ఇలా ఎన్నో తెలుసుకోవలసిన వాటిని పొందుపరిచేరు.

రామచంద్ర ప్రభువు ఆయనకింకా శక్తి, యుక్తులను ప్రసాదించాలని కోరుకున్నాము. ఈ పుస్తకాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొనే కుశలత మనకి ప్రసాదించాలని స్వామిని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఈ మాటలు చెప్పడానికి అవకాశము ఇచ్చిన మా ఉమాప్రసాద్ గారికి కృతజ్ఞతలు తెలియచేస్తూ...

భాగవతదాసుడు

శ్రీభాష్యం శ్రీనివాసాచార్యులు

తేది 14-11-2017

ఎస్.ఐ.జి. A-61,

సీతానగర్,

విశాఖపట్నం - 12

శ్రీమాన్ ఐ.వి. వేదవ్యాసాచార్యులు

వ్యవస్థాపకులు

కడప / హైదరాబాద్

ముందుమాట

భగవంతుడిని తెలుసుకోవాలంటే వేదమే ప్రమాణం. విశ్వం గూర్చి సూక్ష్మ తెలుసుకోవాలన్నా, భౌగోళిక విషయాలను గూర్చి తెలుసుకోవాలన్నా, మానవ మేధస్సుకి అంతుచిక్కని విషయాలను గూర్చి సంపూర్ణ జ్ఞానం కలగాలన్నా వేదమే ఆధారం. వేదము ఒక రాశీభూతమైన జ్ఞాన భాండాగారము. అయితే వేదాన్ని వేదంగా అందరూ తెలుసుకోలేరు. అలాగని ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించినా ఈ చిన్న జీవితం సరిపోదు. మరి ఎలా?

ఈ రోజున మనమంతా ఇంత గౌరవమైన, సుఖమైన ఆనందమయమైన ధార్మిక జీవనాన్ని గడుపుతున్నామన్నా... దానికి మూలం మన పూర్వులు వేదాధారమైన వైదిక సంస్కృతి సాంప్రదాయాలను గౌరవించి, ఆచరించి, వాటిని పరిరక్షిస్తూ మనదాకా అందించడం వలననే అని అనడంలో అతిశయోక్తి లేదు. భారతీయులే కాదు ప్రపంచ దేశాలన్నీ మన వైదిక సాంప్రదాయం దిశగా చూస్తున్నాయి. సుఖమయి జీవనాన్ని అనుభవిస్తూనే శాశ్వతమైన ఆనందాన్ని పొందింపజేసే మన జీవన విధి విధానాలను, సంస్కృతి యొక్క గొప్పదనాన్ని తెలుసుకొని మన దేశాన్ని ఆధ్యాత్మిక శిక్షణా కేంద్రంగా ఎంచుకుంటున్నాయి అంటే అది మన పూర్వీకుల, జ్ఞానుల, మహర్షుల యొక్క అవిరామ కృషియే.

వాల్మీకి మహర్షి వేద సారాన్ని రామాయణ రూపంగా అందించారు. వ్యాసుల వారు వేద విభజన చేసి అనేక శాఖలుగా విస్తరింపజేశారు. అయినా ఇంకా ఏదో చేయాలనే గడచిన కురు-పాండవుల వంశ చరితను ఆధారంగా చేసుకొని వేద సారమంతా పిండి మహాభారత రూపంగా అందించారు. పెద్దలంతా దానిని పంచమ వేదమన్నారు. ఇలా మన మహర్షులు పడ్డ శ్రమని అర్థం చేసుకున్న మహనీయులు మనం కూడా ఏదైనా చెయ్యాలి అని పురాణ, ఇతిహాస రూపాలలో అందిస్తే, ఇంకొందరు స్తుతి స్తోత్ర రూపాలుగా అందించగా మరికొందరు సామాన్య మానవునికి కూడా అర్థమయ్యే రీతిలో మారుతున్న

దేశ కాలమాన పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సైన్సుని జోడిస్తేనే గాని పుస్తకాన్ని ఆదరించనటువంటి పాఠకుల అభీష్టానికి అనుగుణంగా శాస్త్రసమ్మతమైన రీతిలోనే దాని వెనకున్న సైంటిఫిక్ కారణాన్ని చూపిస్తూ చిన్న చిన్న గ్రంథ రచనలు చేస్తూ వైదిక ధర్మాన్ని కాపాడుతున్నారు.

బహుశా ఉమాదేవి వైదిక సంపత్తిని కొమ్ము కాయడం కోసం వరప్రసాదంగా ఈ లోకానికి అందించి ఉంటుంది మన కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ గారిని. వీరు కూడ సామాన్యులైతే కాదు. అలనాటి ఋషి పరంపరకు చెందినవారై ఉంటారు. సాధారణంగా లోకంలో విద్య, అందం, అధికారం, భోగం, సంపత్తి లభిస్తే కొంచం గర్వం, అహంకారం చూపిస్తారు. కొందరు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించే వారైతే నిత్యం అదే పిచ్చిలో పడి, కర్తవ్యాన్ని విడిచిపెట్టి, వైరాగ్యాన్ని పొందినవారిగా నటిస్తూ జీవిస్తూ ఉంటారు. కాని మా ఉమాప్రసాద్‌గారు అటు అందం, విద్య, అధికారం, ఇటు నిత్యం 24×7×365 మనస్సున రామదూతను ఉపాసిస్తూ వేల సుందరకాండ గానాలు ధనాపేక్ష లేకుండా చేస్తూ ఎన్నో సత్కారాలు, బిరుదులు, కీర్తి, ప్రతిష్టలు పొంది కూడా అటు అహంకారం గాని ఇటు వైరాగ్య నటనగాని లేకుండా ఇంత సామాన్య జీవనాన్ని ఎలా గడుపుతున్నారో అర్థం కాకే వీరు ఋషి పరంపరకు చెందినవారై ఉంటారు అన్నా. ఇదే నిజమైన ఆధ్యాత్మికత.

ఇక విషయం లోనికి వస్తున్నా. పెద్దలు ఒక మాట చెబుతారు. వంద మాటలు మాట్లాడు, తప్పు లేదు కాని కలం కాగితం మీద పెట్టినప్పుడు ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచించి అది శాస్త్రసమ్మతమైనది అయితేనే అక్షరరూపం కల్పించు అన్నారు. మరి వారేమో 300 కాగితాలతో పెద్ద గ్రంథమే తయారు చేశారు. చేస్తే చేశారు. అది నాకిచ్చి చదవమన్నారు. ఎప్పుడో వారి సమక్షంలో అక్కడక్కడ నాలుగు మాటలు మాట్లాడా. అది చూసి వారు నేనేదో మహాజ్ఞానిని అని అనుకొని దానికి ముందు మాట వ్రాయమన్నారు.

నేను వారితో ఒక మాట చెప్పా. ఎలా ప్రారంభించాలో ఎంత వర్ణించాలో, ఎక్కడ ముగించాలో తెలియని నాలాంటి వాడిని ముందు మాట వ్రాయమంటున్నారు. అసలు గ్రంథం తాలుకా ఆయువు పట్టు అంతా ముందుమాట లోనే ఉంటుంది. నాలాంటివారి ముందుమాట వల్ల మీ శ్రమకి మచ్చ వస్తుందేమో అన్నా. కారణం నిజమైన పాఠకుడు మకుటాన్ని చూస్తాడు, కవి పరిచయం చదువుతాడు. ఇంకా విజ్ఞులైన పెద్దలు గ్రంథమంతా చదివి ఆ సారాంశాన్ని వారి అనుభూతితో జోడించి వ్రాసిన ముందు మాటను

చదువుతాడు. ఆ తొలిపలుకులు చదివితే అసలు లోపలికి వెళ్ళి చూడాలా లేక పుస్తకాన్ని మూసి వేయాలా అన్నది అవగతమవుతుంది. ముందు మాటకి అంత శక్తి ఉంది.

అసలు నాకేమో ఎప్పుడూ పుస్తకాలు చదివే అలవాటు లేదు. చాలాసార్లు ఆసక్తితో చిన్న చిన్న గ్రంథాలు చదవనారంభించి కొంత ముందుకు వెళ్ళాక ఆసక్తి లేక విడిచి పెట్టా. అలాంటిది 300 కాగితాలు ఎప్పుడు చదవాలి, ఎప్పుడు అభిప్రాయం వ్రాయాలి? ఉమాప్రసాద్‌గారి సంతృప్తికోసం నాలుగు కాగితాలు త్రిప్పి ఏదో ఒకటి చెప్పి నావల్లకాదు వ్రాయడం అని చెబుదామని **'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు'** తొలికాగితం తిరగేశా. అమ్మతో మొదలు పెట్టిన ఆ కాగితం అక్షింతలు - ఆశీర్వచనాలు అనే 200వ కాగితం వద్ద ఆగింది. కారణం మా అమ్మ అరిచింది. 'ఏమిట్రా ఇంత అర్ధరాత్రి వరకూ' అని. అప్పుడు మళ్ళీ ఈ లోకంలోనికి వచ్చా. పుస్తకం పట్టని వాని చేత తెలియకుండా అంత ఏకబిగిన 200 కాగితాలు చదివేటట్టు ఈ గ్రంథం తయారు చేయబడినదంటే వారి రచనాశైలి యొక్క గొప్పదనమేమిటో చదవబోయే పాఠకులే ఊహించాలి.

సాధారణంగా ఇలాంటి పుస్తకాలు ఆవిష్కారం కాగానే పనిపాటా లేని కొంతమంది నాస్తికులు వారి నాస్తికత్వ వైభవాన్ని పెంచుకోవడం కోసం వారు గ్రంథాన్ని చదవకుండానే 'భక్తులారా! వారి మాటలు నిరాధారమైనవి, మూఢ నమ్మకాలు. భక్తి ముసుగులో వ్యాపారం చేయడానికి వ్రాసిన గ్రంథాలివి' అని గొంతు చించుకుంటుంటారు. అయితే నాకు అనిపించింది. 'ఈ గ్రంథాన్ని చదవనవసరం లేదు. కనీసం తాకితే చాలు, ఆస్తికుడవుతాడు అని.

మామూలుగా పెద్దలు చెబుతుంటారు. 'ఎవరికైనా వేదాంతపరమైన సందేహం ఏర్పడితే రామాయణ, భారత, భాగవతాలను తిరగవేయండి. దానిలో మీకు ఏ అంశంలో సందేహం ఏర్పడిందో దానికి సంబంధించిన సమాధానం దొరుకుతుంది అని. కాని వాటిలో ఏ కాండలో, ఏ స్కంధములో లేక ఏ పర్వములో ఉందో వెతుక్కునే సరికి శేష జీవితం ముగుస్తుంది. అలాంటివారికి ఈ 'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు' ఓ గొప్ప వరం!

ఈ గ్రంథములో ఎవరికి ఏ విషయం పట్ల సందేహం లేక ఆసక్తి ఉంటుందో ఆ విషయాన్ని నేరుగా చేరేటట్టు విషయ సూచికలో చిన్న చిన్న మకుటాలు ఏర్పరిచారు. ఒక సామాన్యుడికి కలిగే ప్రశ్నలన్నీ ఆయనే వేసుకొని వాటిని అన్వేషించి, ముందు వారు అనుభవించి, ఆనందించి తరువాత అక్షర రూపంలోకి తీసుకొచ్చారు.

ఆస్తికులైన పాఠకులకు చెప్పనవసరం లేదు, వారు తప్పక చదువుతారు. కాని (పరిమితమైన జ్ఞానం కలవారికి) సాధారణమైన వారికి మాత్రం చిన్న విన్నపం. ముందు గ్రంథాన్ని చదవండి. దానిలోని మాటలను విశ్వసించండి. ఎందుకంటే – నమ్మకం లేనివాడు ఎన్నటికీ గమ్యాన్ని చేరలేడు. ఉదాహరణకు మీరేదైనా ఒక ఆహ్లాదకరమైన, మీకు ఆనందాన్నిచ్చే ప్రాంతానికి వెళ్ళాలి అని బయలు దేరి దానిని గూర్చి ఫలానా వారికి తెలుస్తుంది అని తెలుసుకుని వారి దగ్గరికి వెళ్ళారనుకోండి. మీరు వచ్చి అడిగినందుకు వారు ఆనందపడి గమ్యాన్ని ఎలా చేరుకోవాలో మధ్యలో వచ్చే వంకలు, వాగులు, అడవులు, వాటిని దాటినప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు అన్నీ వ్రాసి ఒక చీటీ ఇస్తే మీరు ఆ చీటీ పట్టుకొని 'అయ్యా! మీ మాట ఎలా విశ్వసించాలి? తీరా మేము కష్టపడి వెళ్ళాక మీరన్నట్టుగా అక్కడ లేకపోతే అది గమ్యం కాకపోతే?' అని ప్రశ్నించారనుకోండి పాపం ఆయన ఏమి సాయం చేయగలరు? ప్రయత్నించకుండానే మీరు ఎప్పటికి గమ్యం చేరగలరు? ఆనందాన్ని ఎలా పొందగలరు? ఆలోచించండి.

ఉమాప్రసాద్‌గారిని అడిగా. 'ఈ నాలుగు మాటలు వ్రాయడానికి నా కలం వణుకుతోంది. మీరు ఇంత పెద్ద గ్రంథం ఎలా రచించారు? అని. ఆయన నిండు మనస్సుతో, సంపూర్ణ విశ్వాసంతో ఒక మాట చెప్పారు. 'నేను వ్రాస్తే భయపడాలి. అసలు సంకల్పం నాది కాదు ఆ **రామదూత హనుమది.** సహజశైలిలో, మనోజవంతో, మారుత తుల్యవేగంతో కలం నడిపింది ఆ సీతారాముడే' అని. ఈ గ్రంథంలోని ప్రతి అక్షరం సత్యం.

ఉమాప్రసాద్‌గారి 40 సంవత్సరాల ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణాన్ని వర్ణించాలంటే మరో 400 కాగితాల గ్రంథం చాలదు. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనందరితో కలిసి ఉంటూనే, మన మార్గంలోనే వారు పయనిస్తూ మనకు తెలియకుండా ఎవరితో కలిసి ఉండాలో వారితోనే ఉంటూ ఎవరిని చేరుకోవాలో వారి మార్గంలోనే ప్రయాణిస్తున్నవంటి మహాయోగి. వారు భవిష్యత్తులో మరిన్ని లోకోపకారకమైన గ్రంథాలు వారు అందించాలని, సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో నిండు నూరేళ్ళు జీవించాలని నా ఆరాధ్య దైవమయిన ఆ శ్రీనివాసుని వేడుకుంటూ స్వస్తి.

వేదవ్యాస్ ఆచార్యులు

కడప / హైదరాబాద్

శతాధిత ఆలయ ప్రతిష్ఠాపకులు
ఆగమ పండిత దైవజ్ఞ **ఆచార్య కాండూరు లక్ష్మణస్వామి**
వ్యవస్థాపకులు
శ్రీశ్రీశ్రీ శ్రీమన్నారాయణ ఆధ్యాత్మిక సేవాపీఠం
కిర్లంపూడి లేఅవుట్, విశాఖపట్నం, ఆంధ్రప్రదేశ్ - 530 017

ముందు మాట

పూజ్యశ్రీ కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్‌గారు కొన్ని దశాబ్దాలుగా శ్రీమత్ రామాయణ సుందరకాండను అందరికీ మనస్సుకి హత్తుకొని కొన్ని గంటలపాటు శ్రీమత్ రామాయణంలోని సుందరాకాండను కళ్ళ ముందు అభినయముతో ఆ పాత్రలలో అలవోకగా వీక్షించెడి మహాభాగ్యమును కలిగిస్తూ వారి గంధర్వ గళముతో ఎంతో మంది మనస్సులు దోచిన మహనీయమైన గాన గంధర్వ శిరోమణి మా ఉమాప్రసాద్‌గారు. వారి గూర్చి ఎంత చెప్పినా చంద్రుడికి ఒక నూలు పోగువంటిది. వీరు వ్రాసిన అనేక పుస్తక భాండాగారాలలో ప్రధానమైనది "సనాతన ధర్మ సౌరభాలు". ఈ పుస్తకం ఒక కావ్యం. ఇందున ప్రతి వ్యక్తి తనను తాను దర్శించుకొనే చక్కటి విషయ పరిమాణముగల పుస్తకము. ఇందులో ఆదిపరాశక్తిగా సృష్టికి మూలమైన స్త్రీ మూర్తిని గూర్చి వ్రాసిన ధర్మ సౌరభం, తల్లి, తండ్రి, గురువు, దైవం, సనాతన హిందూ ధార్మికతను, ఈ వ్యవస్థను, ప్రాచీన విధానమును, మన తెలుగు భాషను, ధర్మజ్ఞానమును, హిందూ వివాహ వ్యవస్థను మహోన్నతముగా వివరించినారు. అందరికీ అందుబాటులో సకల శాస్త్రాల కమ్మని సారము ఈ పుస్తకమందు లిప్తమై ఉన్నది. ఈ పుస్తక సౌరభాన్ని అందరూ చదివి మన ముందు తరాలవారికి ఈ జ్ఞాన సంపదను అందించి, సర్వులు సనాతన ధర్మ విషయములను తెలుసుకొని, సర్వదా సకల శుభములతో వర్ధిల్లుతారని కోరుతూ ఈ పుస్తక రాజమును అందించిన పూజ్యశ్రీ ఉమాప్రసాద్‌గారికి సర్వకాల సర్వావస్థలయందు వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు నే పూజించే శ్రీకోదండరాముడు సకల శుభములతో ఆయురారోగ్యములను కల్పించాలని ఆశిస్తూ...

ఆచార్య కాండూరు లక్ష్మణస్వామి

బృందావనం,
వేల్పుచెర్ల గ్రామం, ముసునూరు మండలం, కృష్ణా జిల్లా, ఆంధ్రప్రదేశ్ - 521 207

మాతృ దేవో భవ !　　పితృ దేవో భవ !　　ఆచార్య దేవో భవ !

విజ్ఞాపనము

యావత్ ప్రపంచానికే ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రమయిన మన పవిత్ర హిందూ దేశములో జన్మించిన పుణ్యమూర్తులు అందరికీ హృదయ పూర్వక ప్రణామములు.

ఈ లౌకిక ప్రపంచములో అందరివలె సాధారణ జీవనం సాగిస్తూండగా అకస్మాత్తుగా అనుకోని విధంగా ఒక విపత్కర పరిస్థితిని ఎదుర్కొనవలసి వచ్చింది. పర్యవసానంగా అందరితోను ఉంటూనే మానసిక క్షోభతో చాలా రోజులు పూర్తిగా ఒంటరిని అయిపోవలసి వచ్చింది. కొందరి కుటిలత్వానికీ, నమ్మక ద్రోహానికీ నాతోపాటు మరికొందరు బలి కావలసి వచ్చింది.

ఒకనాడు నిండు చూలాలయిన మా శ్రీమతితో కలసి స్కూటరు మీద ఇంటికి వస్తుండగా మలుపు తిరుగుతున్న ట్రాక్టరు మా స్కూటరును ఢీకొని వెళ్ళిపోయింది. మేము ఇరువురమూ రోడ్డుమీద పడిపోతుండగా ఎదురుగా ఒక వ్యాను మా మీదకు వచ్చింది. రెప్పపాటులో మృత్యువును తప్పించుకున్నాము.

'దిక్కులేని వారికి దేవుడే దిక్కు' అని పెద్దలు అంటారు. మా ఇరువురినీ (మూడు నిండు ప్రాణాలను) కాపాడింది **'శ్రీ ఆంజనేయ స్వామియే'**! ఆ రోజు 18-08-78. విచిత్రంగా 2 సంవత్సరాలుగా అనుభవించిన మానసిక క్షోభ కూడ మానవ ప్రయత్నము లేకుండానే సమసిపోయింది. అప్పటి నుండి జీవనం మారిపోయింది. సాంస్కృతిక, క్రీడా, కార్మిక సంఘ కార్యక్రమాలు దూరమయిపోయాయి. దైవ చింతన మొదలయింది. కాని ఏమీ తెలియని పరిస్థితి. భక్తికి సంబంధించిన విషయాలను స్వప్రయోజనానికై సేకరించడం ప్రారంభించాను. స్వామి ప్రేరణతో 1989 మే నెలలో 220 పేజీలతో **'ఆధ్యాత్మిక దర్పణం'** పుస్తకంగా ముద్రితమయి ఆవిష్కరింపబడి భక్తులచే ఆదరించబడింది.

సేకరించబడినది పూర్తిగా ముద్రింపబడలేదు. సంకలనం ఆగలేదు. **'గురుదేవులు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి'** దయతో ప్రస్తుతం సంకలనం జరిగిన

వాటిలో సగము విషయాలతో **'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు'** మీ ముందుకు తీసుకురావడమైనది.

సుసంపన్న, సుభిక్ష, రత్నగర్భ అయిన మన భారతావని పరాయి దేశాల, పర మతస్థుల దాడులతో పరాధీనమయిపోయింది. వందల సంవత్సరాల బానిసత్వము నుండి విముక్తి పొందడానికై, స్వాతంత్ర్య సాధనకై అహింసాయుతంగా ఎన్నో పోరాటాలు, సత్యాగ్రహాలు దేశవ్యాప్తంగా జరిగాయి. స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల పిలుపుకు ప్రతీ భారతీయుని రక్తములో దేశభక్తి పొంగి పొర్లాడింది. కోట్లాది కార్యకర్తలు కుటుంబాలను పట్టించుకోకుండా ఉద్యమంలో మునిగి ప్రాణ త్యాగం చేయడం, కారాగారము పాలవడము, గాయాలు పాలవడం జరిగింది. మరోప్రక్క పరదేశ సంస్కృతి బలవంతముగా రుద్దబడింది. పర్యవసానంగా మన ఆర్ష సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలు, నిత్య దైవ చింతనలు మరుగున పడిపోయాయి.

స్వాతంత్ర్యము వచ్చిన తరువాత కూడ పరదేశ సంస్కృతులను అనుసరిస్తూనే పాలనలు జరుగుతున్నాయి. హిందువులను అల్ప సంఖ్యాక వర్గీయులుగా చేస్తున్న ప్రమాదకర పరిస్థితుల పట్ల పాలకులకు ఎటువంటి పట్టింపులు లేవు.

ఇటువంటి తరుణంలో మన దేశ, మన హిందూ మత, మన సనాతన సాంప్రదాయాల ఔన్నత్యము, గొప్పదనము అందరికీ తెలియజేయాలన్న తపనతో ఒక దేశభక్తునిగా, ఒక ఆధ్యాత్మిక సాధకునిగా ఈ సంకలన గ్రంధమును **'గురుదేవులు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి'** దయతో మీ ముందుకు తీసుకురావడము జరిగింది. ప్రతి గృహములోను ఉండవలసిన ఈ **'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు'** పుస్తకమును ఆమూలాగ్రంగా చదివి అర్థం చేసుకొని మన సంస్కృతి సాంప్రదాయాల పట్ల విశ్వాసం, సద్భావన కలిగించుకోవలసిందిగా కోరుతూ సాధకుని ఈ ప్రయత్నం పట్ల సహకారము అందించవలసిందిగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.

ఇట్లు

కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు గ్రంథమునకు సహకరించిన పూజ్యులకు వినయ పూర్వక నమస్కారములు

ఆచార్య సార్వభౌమ బ్రహ్మశ్రీ వేదుల సుబ్రహ్మణ్య శాస్త్రిగారు,

తెలుగు భాషయందు, సంస్కృత భాషయందు అధికారిక నైపుణ్యంగల పూజ్యులు జ్ఞానమూర్తులు. వారు అనితర బాధ్యతను వహించి 1వ పేజీ నుండి 304వ పేజీ వరకు ప్రతి అక్షరమును శోధించి, తప్పులు దిద్ది పుస్తకములోని విషయములను సమీక్షించి 'ఆముఖము' ద్వారా తెలియపర్చి తమ విశాల హృదయాన్ని, ఈ సాధకుని పట్ల అభిమానమును తెలియజేశారు.

శ్రీమాన్ శ్రీభాష్యం శ్రీనివాసాచార్యులు

దైవ స్వరూపులు కీ॥శే॥ శ్రీభాష్యం అప్పలాచార్య స్వామివారు ఈ సాధకుని యందు చూపే వాత్సల్యాన్ని గుర్తు తెచ్చుకునేలా వీరు ఆదరించి వారి అమూల్య అభిప్రాయమును అందచేశారు.

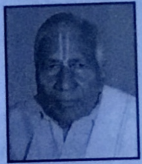
శ్రీమాన్ ఐ.వి. వేదవ్యాసాచార్యులు, వ్యవస్థాపకులు, భాగవత సేవాసదనము, ఋషి వాటిక, కడప

వీరు బృందావనంలో శ్రీ రాధామాధవ్ దివ్యదేశ్ ఆశ్రమమునందు మన దక్షిణ సాంప్రదాయ శ్రీరాధాకృష్ణుల విగ్రహాలను ప్రతిష్ఠించి జనవరి నెలలో బ్రహ్మోత్సవాలు చేసే సందర్భములో 7 రోజులు శ్రీకృష్ణగానామృతం (హిందీ భక్తి గీతాలు) కార్యక్రమాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. 4 సుందరకాండ కథాగానములు హైదరాబాద్‌లో ఏర్పాటు చేయించారు. వీరు కడపలో 81 అడుగుల శ్రీ వేంకటేశ్వరుని సుందరమూర్తిని ఏర్పాటు చేస్తున్నారు.

పేరుకు తగ్గట్టుగ వేద పండితులు అయిన వీరు 'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు' గ్రంథమును చదువురులకు ఆసక్తి కలిగే తీరులో ముందుమాట వ్రాసి తమ అభిమానాన్ని చాటుకున్నారు.

ఆచార్య కాండూరు లక్ష్మణ స్వామి, శతాధిక ఆలయ ప్రతిష్ఠాపకులు

వీరు స్తపతిగా ప్రభుత్వముచే గుర్తింపబడ్డారు. వీరి ద్వారా సుందరకాండ కథాగానములు 10కి పైగా జరిగినవి. ఈ సాధకునిచే 500 సుందరకాండ కథాగానములు జరిగిన సందర్భముగా ఆ నిర్వాహకుల శ్రేయస్సుకై సుందరకాండ ఇష్టియాగమును 3 రోజుల పాటు నిర్వహించారు. నేడు అభిమానముతో 'సనాతన ధర్మ సౌరభాలు' గ్రంథమునకు వారి అభిప్రాయమును తెలియజేశారు.



శ్రీరామ భక్తులైన కీ॥శే॥ గుత్తికొండ వేంకటరంగయ్యగారి కుమారులైన శ్రీరామ్ ట్రావెల్స్ అధినేత శ్రీ వేంకటేశ్వరరావుగారు, శ్రీరామకృష్ణ ప్రింటర్సు అధినేతలు శ్రీ రామకృష్ణగారు, శ్రీ కామేశ్వరరావుగారు.

వీరు గత 10 సంవత్సరాలుగా 'తాత్పర్య సహిత నిత్య ప్రార్ధనా శ్లోకములు మరియు హనుమాన్ చాలీసా', 'శ్రీహనుమద్వ్రత కల్పము', 'నక్షత్రమాల హనుమాన్ చాలీసా' మరియు శ్రీరామనామములు 1008 పట్టు విధముగా పుస్తకములు మరియు 'సనాతన ధర్మసౌరభాలు' పుస్తకము ముద్రణలో సహకరించడమే కాకుండా విరివిగా వారి గృహములలోను, కార్యాలయములలోను, వారి సన్నిహితుల గృహములలోను కార్యక్రమములను ఏర్పాటు చేయించి ఆదరించుతున్నారు.

వేద మంగళాశాసనము

స్వస్తి : ప్రజాభ్యః : పరిపాలయంతాం
న్యాయ్యేన : మార్గేణ : మహీం : మహీశాః :
గో : బ్రాహ్మణేభ్యః : శుభమస్తు : నిత్యం
లోకాః : సమస్తాః : సుఖినోభవంతు :
అపుత్రాః : పుత్రిణః : సంతు :
పుత్రిణః : సంతు : పౌత్రిణః :
లోకము : క్షేమమగుగాక :
అధనాః : సధనాః : సంతు : జీవంతు : శరదశ్శతమ్ :

[illegible] పాలకులు ధర్మముగా న్యాయమార్గమున [illegible] పరిపాలించుదురు గాక ! గో సంతతికి పండితులకు శుభం కలుగు గాక ! సంతతి లేనివారికి సంతతి కలుగు గాక ! సంతతి ఉన్నవారికి మనుమ సంతతి కలుగు గాక ! ప్రపంచము శాంతితో వర్ధిల్లుచుండు గాక ! దరిద్రులు ధనమును పొందుదురు గాక ! అందరూ ఎటువంటి ఆపదలు కలుగకుండ నూరు సంవత్సరములు జీవించుదురు గాక!' అని వేదం చెప్తున్నది.

* * *

ఆశీర్వచన విషయం

మానవ కోటికి - సౌఖ్యమగుగాక! సత్య ధర్మాలకు - జయమగుగాక!
స్త్రీ జాతి క్షేమంగా జీవించుగాక! పాలకులు - నీతిని పాటించుగాక!
ఆరోగ్యము - అందరికీ లభించుగాక! పేదవారలకు ధనము - సిద్ధించుగాక!
వారసులకు - ప్రేమ లభించుగాక! పండితులు - గౌరవము పొందుదురు గాక!
విద్యార్థులు బాగా - వర్ధిల్లుదురుగాక!

* * *

సమస్తజనాః సుఖినః !

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఈ సాధకుని 40 సంవత్సరముల ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఎందరో
మహానుభావుల అండతో సాగింది. వారందరికీ

కృతజ్ఞతా పూర్వక హృదయాంజలులు

'తనని నమ్మినవారిని స్వామి తనే నడిపిస్తారు' అను నమ్మకం ఈ సాధకునికి 'గురుదేవులు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి' అక్షరాలా నూటికి నూరుపాళ్ళు ఋజువు చేశారు. 1978 ఆగస్టు నెలలో అకస్మాత్తుగా ఆధ్యాత్మిక మార్గములోనికి తీసుకు వచ్చి నడిపించడములోని నాయకుని దివ్య తోడని స్థితిలో ఉండగా 'స్వామి' దైవ స్వరూపులు, పూజ్యమూర్తులు, మార్గదర్శకుల సహాయమును పొందు భాగ్యాన్ని కలిగించి వారి ప్రమేయంతో ఈ సాధకుని 40 సంవత్సరముల సాధనకు జీవాన్ని ఇచ్చారు. ఈ సందర్భముగా కొన్ని వేలమంది ప్రత్యక్షంగా సహకరించారు. అందరికీ క్షమాపణలు కోరుతూ కొంతమంది గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.

దైవ స్వరూపులు శ్రీమాన్ శ్రీభాష్యం అప్పలాచార్యస్వామి

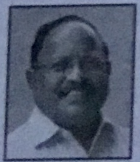
శ్రీరామ నామమును అహర్నిశలు జపించే భాగ్యం ఈ 3 నెలలోనే (మొదటి) కోటి నామములను పూర్తిచేసిన విషయం తెలుసుకొని వారే స్వయంగా కోటి శ్రీరామ నామములకు పూజామహోత్సవమును 1986 ఏప్రిల్ నెలలో విశాఖ, మురళీనగర్ శ్రీరామమందిరమునందు జరిపించారు. 1987లో విశాఖ, కొత్త వెంకోజీపాలెము, శ్రీ జ్ఞానానంద ఆశ్రమము నందు 6 కోట్ల శ్రీరామనామములతో స్వామి పాదాలకు మంగళాశాసనము చేశారు. 1989లో ముద్రించిన 'ఆధ్యాత్మిక దర్శనము' పుస్తకమునకు ఆశీస్సులు అందజేయడమే కాకుండా (ఆవిష్కరించి) విశాఖ, [illegible] శ్రీమాన్ పి.వి.ఆర్.కె. ప్రసాద్‌గారితో కలసి ఆవిష్కరణ చేశారు. 1996 మార్చి నెలలో ఉగాది పర్వదినమున మొదటి సంపుటిగా [illegible] మంగళాశాసనములతో ఆవిష్కరించారు. అంతటి వారి వాత్సల్యము పొందడం నిజంగా పూర్వజన్మ సుకృతం.

సంభ్రమాశ్చర్యాలతో ఇంటికి రాగానే శ్రీ జంపన కుమారవర్మగారు మీ కార్యక్రమాలు ఎక్కువగా చూస్తున్నాము. మా రాయల్ కల్చరల్ ఏకాడమీ (Royal Cultural Accodamy) తరపున సన్మానం చేస్తామన్నారు. విశాఖ కళాభారతిలో సుందరకాండ కథాగానం, సన్మానం వరుసగా జరిగాయి. ఆ తరువాత కూడా ఆయన 10 వరకు కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేయించడమే కాకుండా ప్రచారము కూడ చేశారు. వారు తమ అనారోగ్యాన్ని లెక్కచేయకుండా ఎన్నో సేవా కార్యక్రమములతో దినచర్య గడిపేవారు.

శ్రీ వి. సత్యనారాయణగారు, వ్యవస్థాపకులు, శ్రీ హరిహరక్షేత్రము, నేరెళ్లవలస కాలనీ, భీమిలి

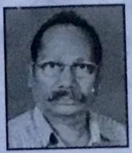
వీరి ద్వారా సుమారు 100 కార్యక్రమములు ఏర్పాటు అయినాయి. గత 25 సంవత్సరములుగా మహాశివరాత్రి పర్వదినమున శ్రీ పంచాక్షరీ మంత్ర జప సహిత జ్యోతిర్లింగ అర్చన, శ్రీహనుమజ్జయంతి నాడు, శ్రీ హనుమద్వ్రతమునాడు కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. 11 అడుగుల శ్రీ ఆంజనేయస్వామి (సిమ్మెంటు) విగ్రహమును, శ్రీ విఘ్నేశ్వర శ్రీ ఆంజనేయ శిలా విగ్రహములను ప్రతిష్ఠాపనము జరిపించారు. ఆదాయము లేకపోయినా భక్తి తత్పరతతో ఏ లోటూ లేకుండా సేవలు జరగడం విశేషం.

శ్రీ వడ్డే గౌరయ్యగారు, తహసిల్దారు, ఖమ్మం



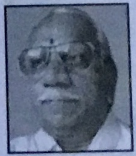
శ్రీ వడ్డే గౌరయ్యగారు, భీమునిపట్నం శ్రీ వి. సత్యనారాయణగారు ఆప్తమిత్రులు. వీరిరువురు భద్రాచలం శ్రీ సీతారామ చంద్రమూర్తి దేవస్థానము నందు శ్రీ వైకుంఠ ఏకాదశి సందర్భముగా జరుగు ఉత్సవాలలో 3 పర్యాయములు 7 దినముల 'సుందరకాండ కథాగానము' సీరియల్ కార్యక్రమములను నిర్వహించే అదృష్టాన్ని కలిగించారు. శ్రీరామదాసు (కంచెర్ల గోపన్న) గారు పుట్టిన నేలకొండ పల్లిలో శ్రీరామదాసుగారి స్వగృహము (స్మారక భవనం)లో 9 రోజులు సుందరకాండ కార్యక్రమమును నిర్వహింప జేశారు. అచుట్టు ప్రక్కల 5 గ్రామాలలో ఒక రోజు కార్యక్రమము, ఖమ్మం శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామి ఆలయంలో 9 రోజులు సుందరకాండ కార్యక్రమమును ఏర్పాటు చేశారు.

శ్రీ బోయిన మధుసూదనరావు గారు, విశాఖ



విశాఖ, మధురానగర్ శ్రీ విజయగణపతి ఆలయంలో శ్రీవినాయక చవితి సందర్భంగా జరుగుతున్న సుందరకాండ కథాగానాన్ని విని పరవశులై నరసన్న పేటలో, పారాపురం కొత్తూరులో, కోటబొమ్మాళిలో, అనపర్తిలో, విశాఖ మురళీనగర్, వాకర్సు క్లబ్బు నందు, కర్నూలులో సుందరకాండ 9 రోజుల కార్యక్రమములు, చిత్తూరు జిల్లా అర్ధగిరి శ్రీ వీరాంజనేయ స్వామి దేవస్థానములో పౌర్ణమి సందర్భముగా 3 సార్లు కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేయించారు.

శ్రీ ఎ.ఎస్.వి. రమణారావుగారు



వీరు ప్రముఖ రచయిత, స్నేహపాత్రులు. వీరు ఈ సాధకుని యందు ఆదరాభిమానములు కలవారు. 'ఆధ్యాత్మిక దర్పణము' పుస్తక ముద్రణ బాధ్యతను పూర్తిగా వహించి విజయవాడలో దగ్గర ఉండి చేయించడమే కాకుండా 'విశాఖ సాహితీ' (అప్పటి) కార్యదర్శిగా పుస్తకమును, సంకలన కర్తను పాఠకులకు పరిచయం చేశారు. ప్రతిఫలాన్ని లేకుండా స్నేహానికి నిర్వచనంగా ఉంటారు.

కీ॥శే॥ పాండురంగ, వీడియోగ్రాఫర్, విశాఖ

వీరు ప్రేమాభిమానములతో కార్యక్రమముల నిర్వహణలో సహకరించారు. 20కిపైగా కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేశారు. 108వ సుందరకాండ కథాగానము సందర్భముగా విశాఖ, పద్మశాలి భవన్‌లో కార్యక్రమము, సన్మానము స్వంత ఖర్చుతో నిర్వహించారు. ఈ సాధకుడిని వారి బహిప్రాణంగా భావించేశారు.

శ్రీ గంటి నరసింహమూర్తిగారు, అధ్యక్షులు, శ్రీ సద్గురు రామదూత మందిరము, మధురానగర్, విశాఖ

వీరు 3 పర్యాయములు ఆలయము నందు సుందరకాండ కథాగానమును ఏర్పాటు చేయడమే కాకుండా ఈ సాధకుడు తలపెట్టిన శ్రీహనుమద్వ్రత కల్ప

పుస్తకమునకు 'స్ఫూర్తిని' ఇచ్చారు. 'చెన్నైలో ప్రముఖ వయోలిన్ విద్వాన్ శ్రీవైద్యనాథన్ గారికి వారు పూర్తిగా దైవచింతనలోనే ఉంటున్నారని వారికి **'భాగవతార్'** బిరుదును అక్కడివాళ్ళు ప్రసాదించారు, మన ఉమాప్రసాద్‌గారు అలానే దైవ కార్యాలకే పూర్తి సమయమును వినియోగిస్తున్నారు కాబట్టి ఈయనకు మనం 'భాగవతార్' బిరుదును ఇద్దాం,' అని చెప్పి సభలోని వారిచేత 3 పర్యాయములు **'కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్'** అని పలికించి మంగళాశాసనము చేశారు. ఖచ్చితంగా క్రమశిక్షణతో వర్తించే వారి అభిమానము పొందటం అదృష్టమే!

శ్రీ మోహన రెడ్డిగారు, విశ్రాంత ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజనీర్, విశాఖ పోర్టు ట్రస్టు

వీరు విశాఖపోర్టు శ్రీ కోదండ రామాలయ అధ్యక్షులుగా ఉన్నప్పుడు శ్రీరామ గానామృతం, సుందరకాండ, అయోధ్య కాండ కథాగానములు విరివిగా పెట్టించారు. పదవీ విరమణ జరిగిన తరువాత వారు లిఖించిన కోటి శ్రీరామ నామములు నిక్షిప్తము చేయుటకు స్థూపము నిర్మింపజేస్తూ అందులో ఈ సాధకుడు సేకరించిన 13 కోట్లు శ్రీరామ నామములను నిక్షిప్తపరచుటకు అంగీకరించి స్థూపము యొక్క పరిమాణమును మార్పు చేశారు. ఆ సమయములో సేకరించబడిన శ్రీరామనామములతో మొత్తము 18 కోట్లు శ్రీరామ నామములు స్థూపమందు నిక్షిప్తము చేయబడినవి. తద్వారా శ్రీ మోహనరెడ్డిగారు **'జీవన సాఫల్యులు'**గా ఈ సాధకునిచే కొనియాడబడ్డారు.

శ్రీ బాబ్జీరావుగారు, విరాట్‌నగర్, విశాఖ

వీరు భక్తి ప్రచారకులు. చిన్న పిల్లలలో ఇప్పటి నుండే భక్తి భావబీజాలు నాటాలి అన్న సంకల్పముతో వారములో 2, 3 రోజులు సాయంకాలములో వివిధ కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేయిస్తుంటారు. వీరు ఒకరోజు కార్యక్రమములు 20పైగా ఏర్పాటు చేశారు. పారితోషకంలో సగము వారి సొమ్మే.

కీ॥శే॥ రేవళ్ళ ఆదినారాయణగారు, హార్మోనిస్టు

వీరు హార్మోనియంతో వేలాది కార్యక్రమములకు సహకరించారు. సుస్మిత స్వభావులు. 'సుందరకాండ కథాగానము' సాధనకు జీవం పోశారు.

కీ॥శే॥ కనకరావు, తబలిస్టు

వీరు మంచి నైపుణ్యంగల కళాకారులు. వందలాది కార్యక్రమములకు సహకరించారు. వీరు కూడ 'సుందరకాండ కథాగానము' సాధనకు ముఖ్యులై జీవం పోశారు.

శ్రీ పూర్ణచంద్ర రథోగారు

వీరు 12 సంవత్సరముల క్రిందట జిల్లా పరిషత్, విశాఖ వద్దగల శ్రీకృష్ణ చైతన్య మఠమునందు శ్రీకృష్ణ జన్మాష్టమినాడు కీబోర్డుతో సహకరించడానికి వచ్చి అప్పటినుండి ఈ సాధకునికి వేలాది కార్యక్రమములకు సహకరిస్తూ వాద్యకళాకారుడిగానే కాకుండా ప్రేమపూరితమైన పెద్దదిక్కుగా ఉంటున్నారు. కార్యక్రమములతో సంబంధం లేకుండా ప్రతీదినము సన్నిహితంగా ఉంటారు.

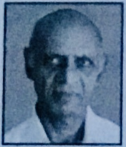
శ్రీ కె. అప్పలరాజు, విశాఖ

వీరు గత 25 సంవత్సరములుగా కార్యక్రమములకు తోడుగా ఉంటూ వాద్య పరికరములు, మైకుసెట్టుల నిర్వహణ బాధ్యతను నిర్వహిస్తూ కార్యక్రమములో తాళంతో సహకరిస్తున్నారు. వీరు కూడా నిత్యము అన్నివిధాలుగా సహకరిస్తున్నారు.

శ్రీ అనంత వర్మ

వీరు తబల వాయిద్యంతో 20 సంవత్సరముల నుండి తనకు వీలైనప్పుడు వచ్చి సహకరిస్తున్నారు.

శ్రీ బ్రహ్మాజీగారు



వీరు తబల వాయిద్యంతో గత 8 సం॥ల నుండి వీలయినప్పుడు సహకరిస్తున్నారు.

ఈ సాధకుని సహధర్మచారిణి సహకారము గురించి వేరే చెప్పనక్కరలేదని భావిస్తున్నాను. సాధనకు, కార్యక్రమముల ఆర్థికప్రమేయముల విషయంలో సంపూర్ణమైన సహకారం, ప్రేరణలతో ఈ సాధకుడు మనుగడ సాగిస్తున్నాడు.

వీరే కాక పూర్తిగా ఆర్థిక భారమును వహించి కార్యక్రమములు ఏర్పాటు చేసిన ఆధ్యాత్మిక సంపన్నులు వేలాదిమంది ఉన్నారు. పేరు పేరునా అందరికీ పాదాభివందనాలు చేసుకుంటూ గురుదేవులు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి, తల్లీ తండ్రీ సర్వస్వం అయిన శ్రీ సీతారామ చంద్రులకు కృపాకటాక్ష వీక్షనాలు అందరిపై ప్రసరించాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

నా జీవితంలో పరిచయం అయిన ప్రతివారికి
ఋణపడి ఉన్నా ...... ఎందుకంటే
ఎలా బ్రతకాలో కొందరు నేర్పించారు.
ఎలా బ్రతకకూడదో మరికొందరు చూపించారు.

- కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతారు

స్వస్తి

శతాబ్దాల ఘన చరిత్ర కలిగిన (కడప) రతనాల సీమ
కీర్తి కిరీటంలో పొదగబడుతున్న మరో విలువైన కలికితురాయి
ఈ 81 అడుగుల శ్రీ వేంకటేశ్వరుని సుందరమూర్తి

శతాబ్దాల ఘన చరిత్ర కలిగిన రతనాల సీమ అగు కడప కీర్తి కిరీటంలో పొదగ బడుతున్న మరో విలువైన కలికి తురాయిగా కడప - తిరుపతి బైపాస్ రోడ్డులో ఈ 81 అడుగుల శ్రీ వేంకటేశ్వరుని సుందరమూర్తి 2018 మే నెలలో ఆవిష్కరింపనున్నారు.

గో సంరక్షణే సర్వలోక రక్షణగా భావించి 81 అడుగుల శ్రీ వేంకటేశ్వరుని సుందరమూర్తితో కూడి గోశాల నిర్మాణము మా లక్ష్యము (ప్రస్తుతము 76 గోవుల కలవు).

శ్రీశ్రీశ్రీ త్రిదండి శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ చిన్న జీయర్ స్వామి వారిచే ప్రతిష్ఠాపన మహోత్సవము నిర్వహించబడును.

భారతదేశ చరిత్రలోనే ప్రప్రథమంగా జరుగబోతున్న ఈ మహా యజ్ఞమునకు ధార్మిక గుణ సంపన్నుల ప్రోత్సాహమును అర్థించుచున్నాము. విరాళములు నేరుగా మా ఆశ్రమమునందు గాని లేదా భాగవతసేవా సదనము, ఋషి వాటికనందు గాని సమర్పించగలరు.

వ్యవస్థాపకులు :

శ్రీమాన్ ఐ.వి వేదవ్యాసాచార్యులు

BHAGAVATHA SEVA SADANAM, RUSHI VATIKA
A/c. No. 32860319510, IFSC Code : SBIN0015248
Branch Name : ITI Circle Kadapa
Cell : 9985155184, 9948137927

వివరములకు : ఋషి వాటిక ఆశ్రమము, వాటర్ ట్యాంకు ప్రక్కన మెయిన్ రోడ్డు, అలంఖాన్ పల్లి, కడప.

మాతృ దేవో భవ! పితృ దేవో భవ! ఆచార్య దేవో భవ!

సాధకుని స్వీయ పరిచయము

జననం : విజయనగరంలో తేది 15-03-1946 న

అమ్మ, నాన్న గారు :
కీ॥శే॥ వెంకటరత్నం, కీ॥శే॥ భాస్కరరావు గారులు

సహ ధర్మచారిణి : శ్రీమతి కనకలత

కుమార్తె - అల్లుడు - మనుమరాలు - మనుమడు:
శ్రీమతి దావాల రాధిక, అల్లుడు శ్రీ దావాల శ్రీధర్ కుమార్, చి॥ భువనేశ్వరి అక్షిత, చి॥ అభినవ సుందర్

కుమారుడు - కోడలు - మనుమడు:
చి॥ కె.ఎస్.డి. రాజేష్, శ్రీమతి నిత్య రాజేష్, చి॥ ఆర్య భాస్కర్

ఉద్యోగము : విశాఖపట్నం పోర్టులో ఆర్థిక విభాగములో తేది 15-03-1966 న చేరి తేది 30-03-2001న స్వచ్ఛంద పదవీ విరమణ చేయడం జరిగినది.

ఆధ్యాత్మికము : 1978 ఆగస్టు నెలలో 'శ్రీ అంజనేయస్వామి' మహిమ జూపి ఆధ్యాత్మిక మార్గములోనికి మరల్చి ఈ 40 సం॥ల ఆధ్యాత్మిక జీవనంలో సాధకునికే నమ్మశక్యం కాని ఈ క్రింది బృహత్ కార్యములను నిర్వహింపజేశారు....

శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా గానములు : 1978 నుండి భక్తుల కోరికపై 1 నుండి 11, 27 (నక్షత్రమాల), 40, 108 పర్యాయముల వరకు మొత్తము 5 లక్షల వరకు జరిగినవి.

సంకీర్తనలు : 1978 నుండి సకల దేవతా సంకీర్తనలు భక్తులచే వంతపాడిస్తూ 5000లకు పైగా జరిగినవి.

సామూహిక శ్రీరామకోటి లిఖిత యజ్ఞము : 1986లో సంకల్పించబడి 34 కోట్ల శ్రీరామనామములు సేకరింపబడి శ్రీరామకోటి స్థూపములయందు, శ్రీ సీతారాముల విగ్రహ ప్రతిష్ఠాపనలయందు, శ్రీ ఆంజనేయస్వామి విగ్రహ హృదయ స్థానమందు నిక్షిప్తము చేయబడినవి.

శ్రీ శివపంచాక్షరీ మంత్ర జప సహిత జ్యోతిర్లింగ అర్చనలు : 100కి పైగా జరిగినవి.

శ్రీ సుందరకాండ కథాగానములు : శ్రీ సుందరదాసు ఎం.ఎస్. రామారావు గారి ఆశీస్సులతో 1995 నుండి సందర్భోచిత హావభావ ప్రకటనలతో, వ్యాఖ్యానములతో, దృశ్యము గోచరించు విధముగా మనోధర్మముతో 1 నుండి 9 దినముల వరకు 800 గానములు జరిగినవి.

పుస్తకముల ముద్రణలు :

(1) తాత్పర్య సహిత నిత్య ప్రార్థనా శ్లోకములు మరియు హనుమాన్ చాలీసా పుస్తకములు 1987 నుండి 1 లక్షా 21 వేలు...

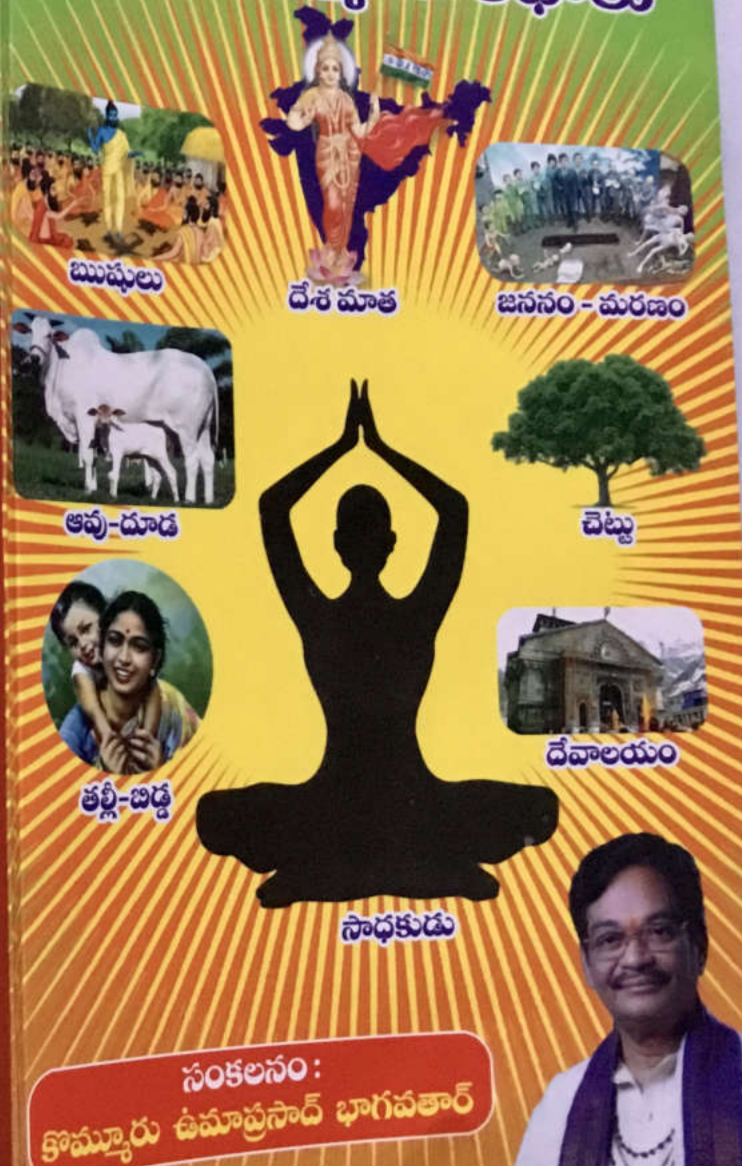
(2) భగవత్ సంబంధమైన 'ఆధ్యాత్మిక దర్పణము' పుస్తకము 1989లో 2 వేలు...

(3) 'శ్రీహనుమద్వ్రతకల్పము' 2010లో 5 వేలు...

(4) నక్షత్రమాల హనుమాన్ చాలీసా 2015 లో 5 వేలు... ముద్రణలు జరిగినవి.

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు

సనాతన ధర్మ సౌరభాలు



సంకలనం :
కొమ్మూరు ఉమాప్రసాద్ భాగవతార్

విషయ సూచిక

1. అమ్మ

1. అమ్మలోని కమ్మదనం 1
2. కష్ట సాధ్యమయిన అమ్మ పాత్ర 1
3. అమ్మ గర్భమే గర్భగుడి 2
4. మమ్మీగా మారిన అమ్మ 2
5. ప్రేమించే గొప్ప హృదయం అమ్మది 3
6. అనేక జన్మలెత్తుతున్న అమ్మ 3
7. సాటిలేని గొప్పదనం అమ్మది 4
8. ఆదిశంకరాచార్యుల వారి మాతృపంచకం 4
9. తల్లి ఋణం తీర్చలేనిది 7

2. నాన్నగారు

1. నాన్నగారికే - నా వందనం ! 8
2. నాన్నగారు సర్వజ్ఞమూర్తి 9
3. నాన్నగారి ప్రత్యేకత ! 9
4. పాపం - నాన్నగారు 9

3. అమ్మ - నాన్నగారు

1. తల్లిదండ్రులను మరువవద్దు 11
2. ఓ అమ్మ కొడుకా ! ఓ నాన్న కూతురా ! 11
3. తల్లిదండ్రుల కంట నీరు 12
4. నీ గురువు దైవం వారే 12
5. తల్లిదండ్రులను కొనలేము 13
6. జగత్తు నిర్మాణం 13
7. ఫాదర్స్ డే, మదర్స్ డే 13
8. తల్లిదండ్రులకు సూచనలు 14
9. పిల్లల పెంపకం 16

4. స్త్రీ

1. సనాతన హైందవ ధర్మములో స్త్రీ స్థానం 17
2. స్త్రీ గౌరవము దేవతలకు ప్రీతికరము 18
3. స్త్రీలో గల 7 భగవత్ గుణములు 18
4. స్త్రీలు - వేదపఠనము 18
5. భారత స్త్రీ స్థానం నాడు - నేడు 19

5. ఆడ - పిల్ల

1. ఆడ పిల్ల 20

6. వివాహము

1. కన్యాదాత ముందు తరాల వారికి పుణ్యం 21
2. వివాహముతో పూర్ణత్వం 22
3. వివాహ సమయంలో ప్రమాణాలు 22
4. సప్త పది 24
5. 7 అడుగులతో ఒకటిగా 25
6. వివాహం - వినోద వేదికగా మారిపోయింది 25

7. భార్యా భర్తలు

1. ఒకరికి ఒకరు 26
2. భర్తకు అన్నీ తానే 26
3. భర్త భార్యతో కూడి ఋణ విముక్తుడు అవుతాడు 26
4. భార్య - భర్తల అన్యోన్యత 27
5. భర్త ప్రక్కన భార్య 27
6. వివాహము - దాంపత్యము 28
7. మన పూర్వుల మార్గాన్ని అనుసరించాలి 28
8. పురుషునికి షట్కర్మలు 29
9. ఇల్లు 30

8. ఓ మనిషీ నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో!

1. జీవునకు దేహము ఉత్పత్తి వివరణము 31
2. శరీరమందు పరివర్తనము 33
3. పుట్టుక విధానము - జీవైక్య బోధ 33
4. శరీర సంపద 34
5. దేహ ధర్మములు 34
6. మానవ శరీరములో గల ముఖ్యమైన అవయవములు - వాటి పనితీరు 35
7. మానవ శరీరము లోని విశేషాలు 36

9. ఆహారం - ఆరోగ్యం

1. ఆహారం - 3 రకములు 41
2. మితాహారం 42
3. మౌనంగా భుజించుట 42
4. ఆహార శుద్ధి 43
5. మన శరీరంలో సమయపాలన 43
6. ఆహారం తీసుకునే పద్ధతి 46
7. మన గృహములో దైవ మరియు ఆరోగ్యానికి అనుకూల శక్తులను పెంపొందించే క్రియలు 47
8. అనారోగ్య కారణాలు 48
9. ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీసే పొగాకు మరియు మత్తుపానీయాలు.. 49
10. మైదాపిండి క్రమక్రమంగా ప్రాణాలు తీస్తుంది 50
11. మంచినీరు త్రాగే పద్ధతి 51
12. ఉత్తమ వైద్యులు 51
13. ఆరోగ్యం - నడక 52
14. చరకుడు చెప్పిన ఆహార నియమాలు 52
15. మన గుండె - మన ఆరోగ్యం 53
16. శరీర ఆరోగ్యానికి సూత్రాలు 54
17. ఆదివారంనాడు మాంసాహారం - శక్తిహీనం 55
18. చింతన చేసే అపకారం 56

10. కాల కృత్యాలు

1. తెల్లవారు ఝామున మేల్కొనడము 57
2. కరావలోకనము 57
3. భూమాతకు వందనము 58
4. శరీర శుద్ధి 58
5. దంత ధావన విధి 59
6. స్నానము 59
7. పూజా సమయంలో వస్త్రధారణ 61
8. తిలక ధారణము 63

11. కాలము - విలువ

1. కాల - జ్ఞానము 65
2. కాల హంతలు 65

12. ప్రాణ రహస్యము

1. ప్రాణం లెక్క ఊపిరులతో... 66
2. శ్వాసకు - ఆయుష్షుకు ఉన్న సంబంధం 66

13. మానవ జీవన పరిమాణము

1. జీవితంలో దశలు 68
2. వయోజన - రథశాంతి 68
3. వృద్ధాప్యానికి ఆహ్వానం ! 70

14. బ్రాహ్మణుడు

1. బ్రాహ్మణుని ధర్మం 72
2. బ్రాహ్మణుని అధీనంలో మంత్రము 72
3. బ్రాహ్మణునికి ఉండవలసిన కనీస లక్షణములు 73
4. ద్విజుడు 74
5. పురోహితుడు 74
6. భాగవతులు 75

15. గురువు

1. గురువు అంటే ఎవరు? 76
2. గురు ఆవశ్యకత 76
3. గురు ముఖ విద్య 77
4. తగిన గురువును చేరాలి 77
5. గురు సాన్నిహిత్యం 78
6. గురు పరంపర 78
7. గురువు - మంత్ర సిద్ధి 79
8. గురువు లేకపోతే నిష్ఫలం 79
9. మంచి గురువు - చెడు శిష్యుడు 80

16. మన ప్రాచీన ఋషులు

1. శాస్త్రవేత్తలు 81
2. ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని అందించిన ద్రష్ట, ఆది గురువు - వేద వ్యాసుడు 83
3. మన దార్శనికులు - ఆది శంకరాచార్యులు 84
4. సూక్ష్మ శరీర యానం 84
5. వారానికి 7 రోజులుగా ఎవరు ఎలా నిర్ణయించారు ? 86
6. భారతదేశంలో ఆధ్యాత్మిక శక్తికేంద్రాలు 87

17. మహోన్నతమైన మన దేశ సంస్కృతి

1. హైందవ సంస్కృతి 90
2. మన హైందవ విజ్ఞానం 91
3. మన వేదాలు - విదేశాలలో 94
4. భారతమాతకు - వందనం 95
5. మానవ జాతికి మాత - భారత మాత 78
6. హిందూ ధర్మం 78
7. పాశ్చాత్యులకు- భారతీయులకు గల భేదము 97
8. రత్నగర్భ మన దేశము 97
9. సృష్టిలో మానవుడే గొప్పవాడు 99
10. ఘనమైన మన హిందూ దేశం 99
11. భారతదేశాన్ని లొంగదీసుకోవాలంటే.. 100

18. మాతృ భాష

1. మన పురాతన తెలుగు వర్ణమాల (56) 101
2. మాతృభాష దుస్థితి 101
3. తేట తెలుగు 102
4. తెలుగు భాషకు వాగ్దేవతల రక్షణ 103
5. తేనె కన్నా తీయనిది తెలుగు భాష ! 104
6. తెలుగు విశ్వరూపం 105
7. తెలుగు జ్యోతిని అద్వితీయంగా వెలిగించినవారు 106

19. దేవభాష

1. ఊరంతా సంస్కృతం 107
2. జర్మనీలో సంస్కృతం 108
3. సంస్కృతంలో శరీరాంగములు 109
4. తరగతులలో భగవద్గీత అభ్యాసన 110

20. చెట్టు గొప్పతనం

1. ప్రాణాధారమైన చెట్టు 111
2. వృక్ష సంరక్షణ 111
3. పంచ భూత గుణాలతో చెట్టు 112
4. చెట్టు కన్నీరు కారుస్తుంది 112
5. మనదేశంలో చెట్లు 112
6. నాటిన మొక్క సంతానంతో సమానము 113

21. మృత్తిక

1. మన సంస్కృతిలో 'మట్టి' వైభవం 114

22. జలం

1. నీటి ఆవశ్యకత 116
2. జల వేదం 117

23. తులసి

1. ఆరోగ్య ప్రదాయిని 119
2. తులసికి నమస్కారములు 119
3. ప్రాణదాయకం 119

24. గోమాత

1. గోమాత జననం 120
2. గోవు మూపురంలో సూర్యనాడి 120
3. దేశీయ ఆవు నెయ్యి - వెన్న 121
4. భారతీయ ఆవు - గేదె పాలల్లో తేడా 122
5. గోమాత సర్వశుభాలను కలిగిస్తుంది 124

25. మన పండుగలు

1. మన పండుగల గొప్పతనం 125
2. ఉగాది - నూతన సంవత్సరం 126
3. ఉగాది పచ్చడి 127

26. గుడి విశిష్టత

1. ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రాలు 129
2. దేవాలయం తీరు తెన్నులు 130

27. అద్భుతమైన విషయములు

1. నాశనమయ్యే శరీరములో నాశనము కాని ఆత్మ 132
2. దేమునికి పెట్టిన నైవేద్యం 132
3. ఘనమైన శ్లోకం 134
4. అష్ట ప్రశ్నలు - వాటికి సమాధానాలు 134
5. తాయెత్తు మహిమ ! 136
6. గరళ కంఠుడు 137
7. శ్రీకృష్ణ ద్వారక 138
8. భాగవత కృష్ణుడు - భారత కృష్ణుడు 140
9. శ్రీరాముడు నడిచిన దారిలో మనం 142
10. శ్రీ సీతా రామ లక్ష్మణుల వనవాస పాదయాత్ర 145
11. అంజలి 147
12. మనం పీల్చే గాలి ఖరీదు 147

28. దీపారాధన

1. మనలోని అహంకారమును తొలగించునది 'దీపం' 148
2. సర్వదేవతా స్వరూపిణీ 149
3. సందర్భాన్ని బట్టి వత్తులు 149
4. ఆత్మ జ్యోతికి నమస్కారం 149
5. దీపాలు భగవంతుని రూపాలు 150
6. దివ్య జ్యోతీ ! నమస్తే 150
7. కార్తీక దీపం మహిమ 151
8. దీపారాధన 151

29. ఉపవాస ప్రయోజనము

1. ఉపవాస ప్రయోజనము 153

30. మౌనరాగం

1. 'మౌనం' అంటే? 156
2. నాలుకను మౌనామృతంతో అభిషేకం చేయాలి 156
3. మౌనం ఎప్పుడు పాటించాలి 157

31. పలుకే బంగారం

1. వాక్ శక్తి 158
2. మాటే మంత్రము 158
3. మాటలతో దుష్కర్మలు 159
4. వ్యాఖ్యాన లక్షణము 159
5. మాట పదును 159
6. మాట్లాడు... ఇలా.... 161
7. వాగ్భూషణం 161

32. సజ్జనుల మైత్రి

1. మిత్రుని లక్షణం 163
2. స్నేహం 163
3. సజ్జనుల ప్రభావం 164

33. సత్య పాలన

1. సత్యం 166
2. సత్య స్వరూపం 166
3. సూక్తి - 1 167
4. సూక్తి - 2 167
5. సూక్తి - 3 167
6. సూక్తి - 4 168
7. ఉత్తమోత్తమమైన సత్యవాక్కు 168

34. ధర్మ సూచికలు

1. ధర్మో రక్షతి రక్షితః 169
2. దయ - ధర్మం 169
3. మిగిలేది ధర్మమే 170
4. సూక్తి - 1 171
5. సూక్తి - 2 171
6. సూక్తి - 3 171
7. సూక్తి 172
8. మానవ ధర్మం 172
9. అందరికీ ధర్మం 172

35. నమస్కారములు

1. నమస్కారము ఎవరికి ఎలా? 174
2. హిందువుల నమస్కార పద్ధతి 174
3. నమస్కారములు - రకములు 175
4. సూర్య నమస్కార విధి 176

36. పసిడి పలుకులు

1. రథ యాత్ర 178
2. మహాదశ 179
3. ఆనందం 179
4. కాల మహిమ 180
5. కుల మతాలు 181
6. నేటి నిజాలు 181
7. దివ్య గుణముల సుమమాల 182
8. మన తోటి ప్రాణుల నుండి గ్రహించాల్సినవి 183
9. పరిశుద్ధము 183
10. దబ్బుతో కొనలేనివి 183
11. 10 మిక్కిలి చెడ్డ అలవాట్లు 184
12. మంచి జీవితంకోసం సూక్తులు 185
13. నలుగురితో - జీవితం 186
14. కష్టాలను కొని తెచ్చుకోకండి 186
15. మన పుణ్యం 186
16. వేరే అయినా - ఫలితము ఒక్కటే 187
17. ఆనందమయ జీవితానికి పది రహస్యములు 187
18. తగినదే చేయాలి 188
19. జీవిత సత్యాలు 188

37. సుభాషితములు

1. సుభాషితములు 189
2. చిత్త శాంతి 196

38. అక్షింతలు - ఆశీర్వచనాలు

1. అక్షింతలు - ఆశీర్వచనాలు 200

39. తెలుసుకుందాం

1. మనిషి - జంతువు 201
2. ఆర్యోక్తులు 202
3. సంసార రూప మహా వృక్షము 203
4. మన ప్రవర్తన బట్టి వలయములు 203
5. మనిషికి నిజమైన తోడు 204
6. ఆరంభ శూరత్వము 204
7. నిజమైన విద్య 205
8. దాచిపెట్టిన ఆయుధాలు 206
9. మన ధర్మంలో ముగ్గుకు ఉన్న ప్రాధాన్యం 207
10. శాంతి సాధన 208
11. సార్థక జన్మ 209
12. శాంతి, ఆనందం అనే పంట ఫలాలు 210
13. ఆజ్ఞా చక్రము 210
14. కష్ట సుఖాలలో సందేశం 210
15. దాచుకున్న ప్రతిభ 211
16. ఉద్ధవ గీత 211
17. చట్టం - న్యాయం - ధర్మంలలో తేదాలు 212

40. యజ్ఞోపవీతము

1. గాయత్రీ మంత్ర ప్రతీకము 214
2. యజ్ఞోపవీత మహిమ 214

41. భగవత్ప్రార్థన

1. ప్రార్థన - దివ్య ఔషధం 217
2. మనశ్శాంతికి ప్రార్థన 218
3. శరణాగతి 218
4. ఓంకార్ మహరాజ్ - లోకశాంతి ప్రార్థన 219
5. దైవ ప్రార్థన 219
6. ముకుందమాల 220
7. స్తోత్ర పఠన 221

42. భక్తి - ప్రభావం

1. భక్తి ఎలా కలుగుతుంది? 222
2. దైవ భక్తి 222
3. భక్తికి జీవములు 223
4. భక్తి భావం 223
5. భగవత్ సాన్నిధ్యానికి మార్గం - భక్తి 224
6. ముక్తిని పొందేందుకు భక్తి మార్గము 225

43. నామ సంకీర్తనం విధి

1. నామ సంకీర్తన శక్తి 227
2. కీర్తన బలం 227
3. గానంతో సరిఅయినది ఏదీ లేదు 228
4. కీర్తన 228
5. భగవంతుని స్మరణ 228
6. హరినామ సంకీర్తన 229
7. నామ సంకీర్తన మాహాత్మ్యం 229
8. కీర్తన - సంకీర్తన 231

44. అక్షర మాహాత్మ్యము

1. అక్షరము - నామము 233
2. భగవన్నామ విశేషములు 233

45. మంత్ర జపము

1. జప విశిష్టత 235
2. జప విధానముల విశ్లేషణ 235
3. జప మాలతో జపము 238
4. కర మాలతో జపము 238
5. మంత్రము 240
6. మంత్రోపదేశము 240

46. ధ్యాన అభ్యాసము

1. నిరంతర సాధన 242
2. ధ్యానము పరిపక్వత 243
3. మెదడుకు ధ్యానం - బీమా 243
4. సాధన రహస్యం 244

47. అమృత గుళికలు

1. ప్రేమ 246
2. సద్భావన సౌరభం 246
3. సంతోషం 247
4. అణకువ 249

48. కర్మ సిద్ధాంతము

1. కర్మల ఆచరణ - వాటి ఫలితము 250
2. తెలియకుండా చేసిన పాపాలకూ శిక్ష 251

49. నిత్యకర్మల అవగాహన

1. నిత్యము ఆచరించదగు షట్కర్మలు 253
2. ఆసనము 254
3. ఆచమనము 255
4. హస్తమునందలి తీర్థ స్థానములు 255
5. సంధ్యోపాసన 256
6. సంధ్యోపాసన చేయవలసిన సమయము 256
7. ప్రాణాయామము 257
8. ప్రాణాయామము అభ్యాసక్రమము 258
9. అర్ఘ్య ప్రదానము 258

50. తపస్సు

1. తపస్సు 260

51. పూజా విధానము

1. పూజ వల్ల ప్రయోజనం 261
2. పూజ మార్గాలు మూడు విధములు 261
3. దైవ సాక్షాత్కారం 262
4. పువ్వులతో పూజ 262
5. ఉపచారాలతో పూజ 263

52. చంచల మనస్సు

1. మనస్సులోని మలినం 264
2. గీతా సారము 265

53. అగ్నిహోత్రము (హోమము)

1. యజ్ఞము - ఆవశ్యకత 266
2. యజ్ఞము - రోగ చికిత్స 266
3. హోమము 267
4. హవన సామాగ్రి 267

54. మానవుడు - మోక్షము

1. ముముక్షత్వము 269
2. ఆత్మ జ్ఞానము 269
3. దైవానుగ్రహము 270
4. నరజన్మతో మోక్షసాధనము 270
5. మానవుడు 12 సంవత్సరాలలో జీవన్ముక్తిని పొందగలడు. 271
6. సజ్జన సాంగత్యము 272
8. జీవన్ముక్తి 272

55. విజ్ఞాన భాస్కరం

1. ఉపకారము 273
2. భగవంతుని నీడ 273
3. భూత భవిష్యద్వర్తమానాలు 273
4. జీవితం 273
5. అబద్ధం 274
6. సహాయం 274
7. స్వర్గము 274
8. సత్యము 274
9. మానవుని ప్రకృతి 274
10. నీవు చేయదగిన సహాయం 274
11. ఇచ్చి పుచ్చుకోవడము 275
12. భారతదేశ శక్తులు 275
13. గాంధీగారు మహాత్ముడు ఎలా అయ్యారు? 275
14. దేవాలయమునకు ఎలా వెళ్ళాలి 275
15. సూక్ష్మశరీరము 276
16. దేమునికి ఇచ్చినవి 276
17. మానవుని మస్తిష్కం - దాని పరిధి 276
18. మెదడులోని భాగములు - వాటి పనితీరు, పెద్దమెదడు-చిన్నమెదడు 277
19. గృహమే ఒక మందిరం 278
20. మరణం తరువాత జీవాత్మ పరిస్థితి 278

56. ఓం కారము

1. ఏకాక్షర మంత్రము 280
2. భగవంతునితో సంధానము 280
3. సర్వమంత్రములకు మూలము 281
4. పరబ్రహ్మను పొందించును 281
5. 'ఓం' కారము (ప్రణవము) - విశిష్టత 281
6. ప్రణవోపాసన 282
7. సర్వవేదములలో మొదటిది 282
8. ఓంకారము - ఉచ్చారణ 283
9. ఓంకారము - ధ్యానము 284
10. ఓంకార నాద రహస్యం 284

57. 33 కోట్లమంది దేవతల వివరములు

1. దేవతా శ్రేణి 286
2. ఉపదేవతా శ్రేణి 288

58. పితృదేవతలు

1. పితృదేవతల ఆరాధన 289
2. పితృదేవతలు అమరులే 290
3. శ్రాద్ధ కర్మలు 290
4. సంక్రాంతినాడు పితృకర్మలు 291
5. మాతా పితృ కర్మలు - మన కోసం 291

59. మానవుల - పితృదేవతల - దేవతల కాలమానము

1. మానవుల - పితృదేవతల - దేవతల కాలమానము 292

60. విశ్వే దేవతలు

1. విశ్వే దేవతలు 293

61. వాస్తు పురుషుడు

1. వాస్తు పురుషుడు 294
2. మన పూర్వుల మార్గాన్ని అనుసరించాలి 295

62. సాధ్య దేవతలు

1. సాధ్య దేవతలు 296

63. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి

1. శ్రీకనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దండకము 298

64. మంగళాశాసనములు

1. జ్ఞాన మతం వ్యాప్తి చెందును గాక ! 300
2. శాంతి గీతము 300
3. శాంతి ప్రార్థన 301
4. జయమగు గాక ! 301
5. వైదిక శాంతి మంత్రం 302
6. వేద మంగళాశాసనము 304
7. శుభమస్తు నిత్యం 304

1. అమ్మ

అమ్మలోని కమ్మదనం

'అమ్మ' అనే మాటలోని కమ్మదనం గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే! ఆ పద ఉచ్చారణతోనే మన మదిలో ఉద్విగ్నత, ప్రేమ భావం ఉప్పొంగుతాయి. ఈ ప్రపంచము లోనికి రాక పూర్వము తల్లి గర్భమే మన నివాసం. తొమ్మిది నెలలపాటు మానవుడు తల్లి గర్భములో ప్రాణం పోసుకొని జీవించడానికి అవసరమైన మేధ, అవయవములు పెంపొందించుకుంటాడు.

మనిషి తొలుత తల్లిలోని శరీరాంతర్భాగమై ఎదిగి అమ్మలోని కమ్మదనాన్ని ఆస్వాదిస్తాడు. ఈ భూమిపై మనుగడ సాధించడానికి అమ్మ తన బిడ్డకు అర్హత కలిగిస్తుంది. ఈ శరీరం ద్వారా ఇహంలోనూ, పరంలోనూ ఏది సాధించినా మనిషికి ఆలంబన, ప్రాతిపదిక తల్లే!

తన సంతానం సమాజంలో గౌరవంగా జీవించాలనీ, పరంపరాభివృద్ధి సాధించాలనీ అమ్మ మనసా వాచా కర్మణా అభిలషిస్తుంది. అందుకోసం ఆ తల్లి చేసే త్యాగాలు అపారమైనవి. తనను తాను జ్వలింప జేసుకొంటూ తన సంతానానికి వెలుగును ప్రసాదిస్తుంది.

* * *

కష్ట సాధ్యమయిన అమ్మ పాత్ర

అమ్మలోని అవ్యాజ ప్రేమానురాగాలు ఏ కొలబద్దకూ అందనివి. అమ్మ పాత్ర అత్యంత కష్ట సాధ్యమైనది. ఈ పాత్ర నిర్వహించడంలో అమ్మ శారీరక మానసిక బాధలను కూడ లెక్క చేయదు.

అటువంటి తల్లికి నేటి సమాజంలో లభిస్తున్న స్థానం దయనీయమైంది. కుటుంబంలోని వ్యక్తుల నుండి ప్రేమానురాగాలు కరువై వృద్ధాశ్రమాల్లో జీవిస్తున్న తల్లుల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతూనే ఉంది. జీవిత చరమాంకంలో

నాన్నమ్మగానో, అమ్మమ్మగానో మనుగడ సాగించాల్సింది పోయి 'ఆయాలు'గా, అనాధలుగా జీవిస్తున్నారు.

'కన్నా! ఇటు రారా!' అని లాలించి పెంచిన తల్లిని కన్నవారు - కాశీకైనా, కాటికైనా పొమ్మని సూచిస్తున్న ఉదంతాలు పెరుగుతున్నాయి.

* * *

అమ్మ గర్భమే గర్భగుడి

దైవ జీవ భావాలకు ఆలవాలమైన అమ్మ గర్భమే శిశువు ఆవిర్భానికి కొలువైన గర్భగుడి.

అమ్మకు అమ్మ అయి పుడితే తప్ప తీరనిది ఈ జన్మాంతర ఋణభారం.

నెల తప్పడం తల్లితనం పరీక్ష ఉత్తీర్ణతలో మొదటి మెట్టయితే... క్రమం తప్పకుండా వైద్యుల పర్యవేక్షణలో పండంటి బిడ్డను కనటం చివరి మెట్టు. ప్రాణానికన్నా తాను ఎక్కువగా ప్రేమించే నాధుని నిజ ప్రాణ ప్రతిబింబాన్ని ఆ నాధుని చేతిలో పెట్టాలనే ఏ వివాహిత అయినా కోరుకుంటుంది. ఆ ప్రయత్నంలో తన ప్రాణాల్ని కూడా లెక్క చేయని నైజం ఆమెది.

(-ఈనాడు సంపాదకీయం, తేది 24-09-2011)

* * *

మమ్మీగా మారిన అమ్మ

'నమాతుః పరదేవతా'

తల్లిని మించిన దైవం లేదు. తల్లిని మించిన గురుస్తు లేడు. తల్లిని మించిన హితుడు లేడు. తల్లిని మించిన పరతత్వం లేదు. తల్లిని మించిన వస్తువు లేనే లేదు. ప్రతీ జీవికీ తల్లే పరమాత్మ!

భారతీయులకు తల్లి దైవ సమానం. ప్రపంచంలో ఏ సంస్కృతీ నేర్పని, నేర్పలేని సంస్కారం మన భారతీయులది. **'మాతృదేవోభవ'** అని చెప్పిన హిందూ ధర్మానికి, సంస్కృతికి చేతులెత్తి నమస్కరించాలి.

మాతృభూమి, మాతృభాష, మాతృసంస్కృతి అంటూ మాతృదేవత గొప్పదనాన్ని తెలియ జెప్పింది మన కర్మభూమిలోనే, మన జన్మభూమిలోనే!

విద్యకు అధిష్ఠాన దేవత సరస్వతి! ధనానికి మూల దేవత లక్ష్మి! బలానికి అధి దేవత పార్వతి! మంత్రానికి మూల దేవత గాయత్రి! అందరూ స్త్రీ మూర్తులే!

ప్రతి మనిషికీ తల్లే ప్రధమ గురువు. ప్రతిబిడ్డ మొదటి పాఠాలు తల్లి వద్దే నేర్చుకుంటాడు. ప్రతీ శిశువు తన నోటి నుండి మొదటిసారిగా పలికే మాట 'అమ్మ'. కాని ఈ నాటి తల్లులందరూ విదేశీ భాష మోజులో 'అమ్మా' అని అనిపించుకోవడము చిన్నతనంలా భావిస్తున్నారు. తద్వారా తమ విలువలను తామే పోగొట్టుకుంటున్నారు. పరదేశ సంస్కృతితో పెరిగిన పిల్లలు పెద్ద అవగానే తల్లిదండ్రులకు దూరమవుతున్నారు. కొన్ని దేశాలలో చనిపోయినవారి భౌతిక **కాయాన్ని భద్రపరిచేవారు. అటువంటి దానిని 'మమ్మీ' అంటారు. అంతటి అశుభమైన పదం పిల్లల నోటంట పదే పదే పలికించుకొని మురిసిపోతున్నారు, అశుభాన్ని ఆహ్వానించుకుంటున్నారు ఇప్పటి తల్లులు.**

'అమ్మ' పదం అమృత సమానము 'మమ్మీ' పదం మృత్యు సమానము.

* * *

ప్రేమించే గొప్ప హృదయం అమ్మది

మన ముఖం చూడక ముందే, మన గొంతు వినక ముందే,
మన గుణం తెలియక ముందే, మనని ప్రేమించే గొప్ప హృదయం-అమ్మ!
తన ప్రాణాన్ని పణంగా పెట్టి మనకు జీవితాన్నిచ్చింది. - అమ్మ!

అనేక జన్మలెత్తుతున్న అమ్మ

శ్లో॥ న పిత్రో రధికం కించి - త్రిలోక్యాం తనయస్యహి ।
గర్భధారణ పోషాభ్యాం - పితుర్మాతాగరీయసీ ॥

(-సంస్కృత కాశీఖండము)

ముల్లోకములలోనూ తల్లే అధికము. గర్భధారణ, పోషణ అనెడివి ఉన్నందున తండ్రి కంటె తల్లియే అధికము. ఇది మానవులలోనే కాక సకల జీవరాశులలోను ఉన్నది. ప్రసవమనునది స్త్రీకి పునర్జన్మయే.

కొన్ని వర్ణములలో పురుషునికి ఒక సంస్కారము చేత ద్విజన్మత్వము కలుగును కాని స్త్రీ **ఒకే జీవితములో బహు** ప్రసవముల **ద్వారా అనేక జన్మలెత్తుచున్నది.** కడుపుతో ఉన్న స్త్రీ గర్భమును తత్త్వవేత్తలు దేవాలయములోని గర్భాలయమని పరిగణింతురు.

పురుషుని కంటె స్త్రీలో సహనము, సంయమనము, సాహసము, ఔచిత్యము, కుశలత, నిశిత బుద్ధి - ఇత్యాదులు అధికముగా ఉండును.

ఎన్ని పురుష జన్మలెత్తిననూ కనీసము ఒక జన్మలో నైనను స్త్రీగా జన్మించనిదే పరిపూర్ణత రాదని పెద్దలు చెప్పుదురు.

(- గాయత్రీ దివ్యశక్తి గ్రంథములోనిది)

* * *

సాటిలేని గొప్పదనం అమ్మది

శ్లో॥ ఉపాధ్యాయాత్ దశాచార్యః - ఆచార్యాణాం శతం పితా ।
సహస్రంతు పితౄన్ - మాతా గౌరవేణాతిరిచ్యతే ॥

తా॥ పదుగురు ఉపాధ్యాయుల కంటె ఒక ఆచార్యుడు, నూర్గురు ఆచార్యుల కంటె ఒక తండ్రియు, వేయిమంది తండ్రుల కంటె ఒక తల్లియు గౌరవము చేత గొప్ప అగును.

* * *

ఆదిశంకరాచార్యుల వారి మాతృపంచకం

ఆదిశంకరాచార్యుల వారు సన్యాసాశ్రమము స్వీకరించినప్పుడు ఆయన తల్లి తల్లడిల్లినప్పుడు, తల్లితో 'అంత్యదశలో ఉన్నప్పుడు తనను తల్చుకోగానే

వస్తాను' అన్నారు. ఆవిధంగానే తల్లి ఆర్యాంబ కాలడిలో మరణశయ్యపై ఉండి తనను తల్చుకోగానే వచ్చి ఉత్తరక్రియలు (అంత్యక్రియలు) నిర్వహించారు.

ఆ సందర్భంలో ఆదిశంకరాచార్యులవారు చెప్పిన ఐదు శ్లోకాలు **'మాతృపంచకం'**గా ప్రసిద్ధి చెందాయి. మనస్సులను కదిలించాయి.

1వ శ్లోకం

శ్లో॥ ముక్తామణిస్త్వం నయనం మమేతి - రాజేతి జీవేతి చిరం సుత త్వం ।
ఇత్యుక్త వత్యా స్తవవాచి మాతః - దదామ్యహం తండులమేవ శుష్కమ్॥

తా॥ అమ్మా ! 'నువ్వు నా ముత్యానివిరా! నా రత్నానివిరా! నా కంటి వెలుగువు. నాన్నా! నువు చిరంజీవిగా ఉండాలి' అని ప్రేమగా నన్ను పిలిచిన నీ నోటిలో ఈనాడు కేవలం ఇన్ని శుష్కమైన బియ్యపు గింజలను వేస్తున్నాను. నన్ను క్షమించు.

2వ శ్లోకం

శ్లో॥ అంబేతి తాతేతి శివేతి తస్మిన్ - ప్రసూతికాలే యదవోచ దుచ్చైః ।
కృష్ణేతి గోవింద హరే ముకుందే - త్యహో జనన్యై రచితోయ మంజలిః ॥

తా॥ పంటిబిగువున నా ప్రసవకాలములో వచ్చే ఆపుకోలేని బాధను 'అమ్మా! అయ్యా! శివా! కృష్ణా! హరా! గోవిందా!' అనుకుంటూ భరించి నాకు జన్మనిచ్చిన తల్లికి నేను నమస్కరిస్తున్నాను.

3వ శ్లోకం

శ్లో॥ ఆస్తాం తావదియం ప్రసూతి సమయే దుర్వార శూలవ్యథా
నైరుచ్యం తనుశోషణం మలమయీ శయ్యా చ సంవత్సరీ
ఏకస్యాపి న గర్భభార భరణ క్లేశస్య యస్యా క్షమః
దాతుం నిష్కృతిమున్నతోపి తనయః తస్యై జనన్యై నమః

తా॥ అమ్మా! నన్ను కన్న సమయంలో నువ్వు ఎంతటి శూలవ్యధను (కడుపునొప్పిని) అనుభవించావో కదా!

కళను కోల్పోయి, శరీరం శుష్కించి ఉంటుంది. మలముతో శయ్య మలినమైనా - ఒక సంవత్సర కాలం ఆ కష్టాన్ని ఎలా సహించావో కదా! ఎవరూ అలాంటి బాధను సహించలేరు. ఎంత గొప్పవాడైనా కుమారుడు తల్లి ఋణాన్ని తీర్చుకోగలడా? అమ్మా! నీకు నమస్కారం చేస్తున్నాను.

4వ శ్లోకం

శ్లో॥ గురుకుల ముప సృత్య స్వప్న కాలేతు దృష్ట్వా
యతి సముచిత వేషం ప్రారురోద త్వముచ్చైః
గురుకుల మథ సర్వం ప్రారుదత్తే సమక్షం
సపది చరణయోస్తే మాతరస్తు ప్రణామః

తా॥ కలలో నేను సన్యాసి వేషంలో కనపడేసరికి బాధపడి మా గురుకులానికి వచ్చి పెద్దగా విలపించావు. ఆ సమయంలో నీ దుఃఖం అక్కడి వారందరికీ బాధ కలిగించింది. అంత గొప్పదానివైన నీ పాదాలకు నమస్కరిస్తున్నాను.

5వ శ్లోకం

శ్లో॥ న దత్తం మాతస్తే మరణ సమయే తోయ మపివా
స్వ ధా వా నో దత్తా మరణదివసే శ్రాద్ధ విధినా
న జప్త్వా మాతస్తే మరణ సమయే తారక మను
రకాలే సంప్రాప్తే మయి కురు దయాం మాతర తులామ్

తా॥ అమ్మా! సమయం మించిపోయాక వచ్చాను. నీ మరణ సమయంలో కొంచెం నీళ్ళు కూడ నేను నీ గొంతులో పోయలేదు. శ్రాద్ధ విధిని అనుసరించి 'స్వధా' ను ఇవ్వలేదు. ప్రాణము పోయే సమయంలో నీ చెవిలో తారకమంత్రాన్ని చదవలేదు. నన్ను క్షమించి నాయందు దేనితోను సమానము కాని దయ చూపించు తల్లీ!

* * *

- ఆది శంకరాచార్యులు పిన్నవయస్సులోనే భవబంధాలను త్యజించి సర్వసంగ పరిత్యాగి అయ్యారు. ఆయనను సాక్షాత్తు శ్రీ పరమేశ్వరుని

అవతారంగా భావిస్తారు. అటువంటి ఆయన తన తల్లి మృతికి శోకిస్తూ పలికిన శ్లోకాలు కన్నతల్లి స్థానాన్ని విశదపరుస్తున్నాయి.

(-సాధకుడు)

* * *

తల్లి ఋణం తీర్చలేనిది

దేవ, ఋషి, పితృ ఋణాలు తీర్చవచ్చునేమో గాని మాతృఋణం తీర్చలేనిది.

మోక్ష మార్గాన్ని చూపే గురువు కన్నా, మోక్ష స్వరూపమైన తండ్రికన్నా, జన్మనిచ్చిన తల్లి భూమి కన్నా విలువైనది. తల్లిని పూజించడం కంటే గొప్ప పూజంటూ లేదు!

తల్లి ఋణం తీర్చలేనిది, తల్లి శాపం త్రిప్పలేనటువంటిది. అనుభవించక తప్పదు. తల్లిని గౌరవించకపోయినా, హీనంగా చూసినా లేదా వృద్ధాప్యంలో వదిలేసినా రౌరవాది నరకాలు తప్పవని శాస్త్ర కర్తలు నిర్ధారించారు.

* * *

శ్లో॥ జ్ఞాన మూలమిదం వేదమ్ భార్యా మూల మిదం గృహమ్
కృషి మూల మిదం ధ్యానమ్ ధనమూల మిదం జగత్ ॥

తా॥ వేదమే జ్ఞానానికి మూలము. గృహమునకు మూలము భార్య, ధాన్యమునకు మూలము వ్యవసాయము. జగత్తునకు మూలము ధనము.

..... మంచిమాట .....

మిమ్మల్ని క్రిందికి లాగినప్పుడు వినయంగా ఉండడం గొప్పకాదు, కానీ మిమ్మల్ని ఆకాశానికి ఎత్తుతున్నప్పుడు వినయంగా ఉండడమే గొప్ప

2. నాన్నగారు

నాన్నగారికే - నా వందనం !

ఉత్తమోత్తమ జన్మనిచ్చిన - నాన్నగారికే నా వందనం. గుండెమీదే నన్ను మోసిన - నాన్నగారికే నా వందనం. తప్పటడుగులు వేసినప్పుడు నడక సరిగా చేసి ప్రగతిపథమును నాకు చూపిన - నాన్నగారికే నా వందనం. విషము నొంపిన బాధలెన్నో గుండెలోనే దాచుకొని సుఖములన్నీ మాకు పంచిన - నాన్నగారికే నా వందనం. తల్లి ప్రేమే ఎక్కువనుకొని భ్రాంతిలోనే బ్రతకను. మనసులోనే మమత దాచిన - నాన్నగారికే నా వందనం. నిదురనెరుగని రాత్రులెన్నో కనులతోనే మోసి కన్న కలలను నిజము చేసిన - నాన్నగారికే నా వందనం.

నవ మాసాలూ మోసి మృత్యువుతో పోరాడి జన్మనిచ్చిన దేవతలాంటి అమ్మతో సమానంగా అదృశ్యపు రక్షణ కవచమై కంటికి రెప్పలా కాపాడుతూ ముళ్ళదారిన తాను నడిచినా పూలబాటపై బిడ్డలను నడిపించే నాన్నగారిని పూజించాలని ఉంది.

***

అమ్మ మమకారం అందిస్తే నాన్న గారు నడక, నడత నేర్పిస్తారు. లోకంలో ఉన్న పలు కాకుల్ని చూపిస్తారు.

ఎంత కష్టము ఎదురైనా, క్లిష్టమైన సమస్యలు చుట్టుముట్టినా, డీలా పడకుండా ధీకొనేందుకు అవసరమైన తర్ఫీదు నిస్తారు. ఎక్కడికెళ్ళినా, ఎందరిలో నిలబడినా తలెత్తుకు నిలబడేలా, సాహసానికి మారుపేరులా, సంతోషానికి సంకేతంలా తీర్చిదిద్దుతారు.

అమ్మలా అక్కున చేర్చుకోరు. కానీ ఎల్లవేళలా ఆలంబనగా నిలిచి వెన్నెముక బలంగా అయ్యేందుకు తోడ్పడుతారు.

***

నాన్నగారు సర్వజ్ఞమూర్తి

శ్లో॥ యస్మాత్ పార్థివ దేహః ప్రాదుర - భూద్యేన భగవతా గురుణా!
సంతు నమాంసి సహస్రంతస్మై - సర్వజ్ఞ మూర్తయే పిత్రే !

తా॥ ఎవరివల్ల యీ భౌతికశరీరం జన్మించిందో అటువంటి భగవత్ స్వరూపుడైన, సర్వజ్ఞ మూర్తి అయిన తండ్రికి వేలకొలది నమస్కారములు.

***

నాన్నగారి ప్రత్యేకత !

- ★ కన్నతల్లి దూరమైతే.... ఎవ్వరినైనా 'అమ్మా!' అని పిలిచి బంధాన్ని కలుపుకోవచ్చును. అమ్మతనంలో అనుభూతిని ఆనందించవచ్చును.
- ★ కాని నాన్నగారూ ! అనే పిలుపు ఓసారి దూరమైతే... దిక్కులు పిక్కటిల్లేలా అరిచినా బదులురాదు, మన బాధ తీరదు.
- ★ రక్తం పంచిన తండ్రికే ఆ పిలుపు సొంతం. ఇది నాన్నగారికే ప్రత్యేకం!

పాపం - నాన్నగారు

- ★ అమ్మా పిల్లలూ ఒక్కటౌతుంటారు ఎప్పుడూ - నాన్నగారు ఎప్పుడూ ఒంటరే!
- ★ పిల్లల దృష్టిలో అమ్మ మాత్రమే తరుచూ మంచిది అవుతూ ఉంటుంది - నాన్నగారు మాత్రం అలా కారు.
- ★ కని, పెంచటం అమ్మే అన్నట్టు అనిపిస్తుంది - నాన్నగారి బాధ్యత ఏమీ లేనట్టు అనిపిస్తుంది.
- ★ కనటం అమ్మే అయినా - కలలు కనటం నాన్నగారి పనేనని పిల్లలకు ఎప్పుడు అర్థమవుతుంది?
- ★ సేవ చేయటం అమ్మ వంతు అయితే - సరిచేయటం నాన్నగారి వంతు.
- ★ అమ్మకు ఎప్పుడూ పిల్లలలోని గుణాలే కనబడతాయి - నాన్నగారికి పిల్లలలోని గుణాలతో పాటు దోషాలు కూడ కనబడతాయి.

- ★ ప్రేమించటం అమ్మవంతు అయితే - దీవించడం నాన్నగారి వంతు.
- ★ ఆకలి తీర్చటం అమ్మవంతు అయితే - ఆశలు తీర్చటం నాన్నగారి వంతు.
- ★ అమ్మ గుండెలో పిల్లల సుఖానికి సంబంధించిన ఆలోచనే ఉంటుంది - నాన్నగారి గుండెలో పిల్లల క్షేమానికి అనుబంధించిన ఆవేదన ఉంటుంది.
- ★ అమ్మ ఆరాటాన్ని కన్నీళ్ళు చెపుతాయి - నాన్నగారు ఆతృతను కళ్ళు మాత్రమే చెపుతాయి.
- ★ కనిపించే ఆరాటం అమ్మది - కనిపించని పోరాటం నాన్నగారిది.
- ★ అమ్మకు లైకులు ఎక్కువ - నాన్నగారికి షాకులెక్కువ.
- ★ అమ్మ ఏడవటం కనిపిస్తుంది - నాన్నగారి ఎద చెరువవడం కనిపించదు.
- ★ గుర్తింపు తెచ్చుకున్న దేవత అమ్మ - గుర్తింపు పొందలేని దేముడు నాన్నగారు.
- ★ పిల్లల జీవితానికి అమ్మ ఒక కళ అయితే - నాన్నగారు తళ తళ
- ★ పిల్లల ఓట్లే అమ్మకు ఆస్తి - నాన్నగారికి మాత్రం అన్నీ నాస్తి.

పాపం నాన్నగారు !

(సేకరణ - ఎ.ఎస్.వి. రమణారావు)

* * *

శ్లో॥ దేవే తీర్థే ద్విజే మంత్రే దైవజ్ఞే భేషజే గురౌ ।
యాదృశీ భావనాయస్య సిద్ధిర్భవతి తాదృశీ ॥

తా॥ దేవతయందుగాని, తీర్థమందుగాని, బ్రహ్మనిష్ఠుని యందుగాని, మంత్రమందుగాని, జ్యోతిష్కుని యందుగాని, వైద్యుని యందుగాని, గురువునందుగాని, ఎవరెవరికి ఎట్టి భావన యుండునో, ఆ ప్రకారమే ఫలితము సిద్ధించుచుండునని శాస్త్ర ప్రమాణము.

3. అమ్మ - నాన్నగారు

తల్లిదండ్రులను మరువవద్దు

అందరినీ మరచినా నీ తల్లి తండ్రులను మరువవద్దు -
వాళ్ళను మించి నీ మంచి కోరేవారు ఎవరూ ఉండరని తెలుసుకో!

వారు నువ్వు పుట్టాలని రాళ్ళకు పూజలు చేశారు -
రాయివై వారి హృదయాలను ముక్కలు చేయవద్దు.

వారు కొసరి కొసరి గోరుముద్దలతో నిన్ను పెంచారు -
నీకు అమృతమిచ్చిన వారిపై నువ్వు విషాన్ని చిమ్మవద్దు.

వారు ముద్దు మురిపాలతో నీ కోరికలు తీర్చారు -
ఆ ప్రేమమూర్తుల కోరికలు నీవు నెరవేర్చాలని మరువవద్దు.

వారు.. నీవు నడిచేదారిలో పూలు పరిచారు -
ఆ మార్గదర్శకులను నీవు ముల్లువై బాధించవద్దు.

డబ్బు పోతే మళ్ళీ సంపాదించవచ్చు -
తల్లిదండ్రులను మాత్రం మళ్ళీ సంపాదించలేవు.

పసి వయసులో నిన్ను మురిపెముగా పెంచారు -
మలి వయసులోని వారిని అపురూపముగా ఆదరించు.

(- సంత్ శ్రీఆశారాంజీ బాపు, గుజరాత్)

అప్పుడు భగవంతుడు నీకు కూడా ఆ వరాన్ని ఇస్తాడు.

(- సాధకుడు)

* * *

ఓ అమ్మ కొడుకా ! ఓ నాన్న కూతురా !

- ★ నవమాసాలు మోసిన తల్లిని - అష్టకష్టాలు పడిన తండ్రిని - కనీసం రోజుకు ఒక్కసారైనా పలకరించు...

- ★ ఈ జన్మకే వాళ్ళు నీకు తల్లితండ్రులు... అది కూడా ఊపిరి ఉన్నంతవరకే.. మరువకు నీ మాతా పితృల మమకారపు మాటలను...
- ★ కాలం తీరిపోయాక, వారు కనుమరుగు అయిన తరువాత గుండె పగిలేలా ఏడ్చినా మన రోదన వారికి వినపడదు.
- ★ అమ్మ అనురాగం... నాన్నగారి మమకారం ... ఈ జన్మ మొత్తంలో మళ్ళీ పొందలేము...
- ★ అమ్మా! నాన్నా! అనే పిలుపు పిలవడానికి మళ్ళీ ఎన్ని జన్మలు ఎత్తాలో... మళ్ళీ జన్మలో ఎవరికి ఎవరమో... మన ఈ జన్మ కారుణ్యమూర్తులు మన కళ్ళ ముందు ఉన్నంతకాలం... వారి మధుర గళం వినడం మానకు
- ★ మన ఈ జన్మ కారుణ్యమూర్తుల చల్లని చూపు మన మీద ప్రసరించేవరకు.. వారి స్పర్శ మనల్ని తన్వయించే వరకు.... వారిని కళ్ళారా చూసుకొని మనసారా మాట్లాడండి....
- ★ **ముసలి వయస్సులో... చివరి సమయంలో వారు కోరుకునేది మీరిచ్చే కాసులు, కనకాలు, కార్లు కాదు... కపటం లేని ప్రేమ... కారుణ్యమైన అనురాగపు పలకరింపు మాత్రమే !**

* * *

తల్లిదండ్రుల కంట నీరు

ఈ సమస్త భూమికంటె బరువైనది తల్లి. ఆకాశముకన్నా ఉన్నతుడు తండ్రి. సత్యం - తల్లి, జ్ఞానము - తండ్రి.

ఏ పుత్రుడూ, ఏ పుత్రికా మాతృదేవతను సుఖంగా ఉంచరో, సేవించరో వారి శరీర మాంసాలు శునక మాంసము కన్నా హీనమని వేదం చెబుతుంది. **ఎంతటి శాపానికైనా నివృత్తి ఉంది. కన్నతల్లి కంటనీరు తెప్పించితే అధోగతే!**

* * *

నీ గురువు దైవం వారే

శ్లో॥ నాస్తి మాతృ సమం దైవం నాస్తి పితృ సమో గురుః ।
తయోర్నిత్యం ప్రియం కుర్యాత్కర్మణా మనసా గిరా ॥

తల్లితో సమానమైన దైవము వేరే లేదు. తండ్రితో సమానమైన గురువు వేరొకరు లేరు. ఎల్లప్పుడు త్రికరణ శుద్ధితో వారితో ప్రియముగా నడుచుకొనుటయే పుత్రుని లక్ష్యము.

* * *

తల్లిదండ్రులను కొనలేము

**శ్లో॥ కోట్లు ఖర్చుపెట్టి కోరినదేదైనా
కూర్చుకొనగ వచ్చు, కూర్మిమీద
జన్మనిచ్చి మనలసాకిన తలిదండ్రి
వత్తురొక్కొ! కోట్ల సొత్తు కలుగ?**

తా॥ నీ వద్ద డబ్బు వుంటె కొండమీద నున్న కోతిని తేవచ్చునని నానుడి. ఆవిధంగా ధనంతో ఏదైనా కొని తెచ్చుకోవచ్చును. కాని నిన్ను సృష్టించిన (జన్మనిచ్చిన) తల్లిదండ్రులు భగవత్స్వరూపులు. అటువంటివారిని నువ్వు ఎన్ని కోట్లు ఖర్చు పెట్టినా కొనడం నీ తరంకాదు.

* * *

జగత్తు నిర్మాణం

**శ్లో॥ మాతా పూర్వ రూపమ్ పితోత్తర రూపమ్
ప్రజా సంధిః । ప్రజననగ్ం సంధానమ్ । ఇత్యధి ప్రజమ్ ॥**

(తైత్తరీయోపనిషత్ - శిక్షావల్లి)

ప్రజా సంవర్గమునకు అనగా భౌతికమైన జగన్నిర్మాణమునకు తల్లి - పూర్వ రూపము, తండ్రి - ఉత్తర రూపము. ఈ ఇద్దరి కలయిక వల్లనే జగన్నిర్మాణము జరుగుతున్నది.

* * *

ఫాదర్స్ డే, మదర్స్ డే

జవహర్‌లాల్ నెహ్రూగారి జన్మ దినమును చిల్డ్రన్సు డే అన్నారు. సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణగారి జన్మదినమును టీచర్సు డే అన్నారు. ఇలా ప్రతీ సందర్భానికి ఒక రోజు కేటాయించారు.

వేదవ్యాసుడు జన్మించిన పౌర్ణమిని వ్యాస పౌర్ణమి మరియు గురు పౌర్ణమి అంటారు. వ్యాసుడు తన జన్మదినంనాడు ఇప్పటి మన గురువును సత్కరించుకోమని చెప్పారు.

అలాగే తల్లితండ్రులకు కూడా వెరొక రోజుని కేటాయించారు.

పాశ్చాత్య దేశాలలోని వారు తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోరు. అందుకు తల్లి తండ్రులకు కూడ వెరొక రోజు కేటాయించి చేతులు దులిపేసుకున్నారు.

మన హైందవ సాంప్రదాయాలు, సంస్కారాలు వాటిని అంగీకరించవు.

మన అమ్మ, నాన్నగార్లు జీవించి ఉంటే వారి జన్మదినంనాడు (అమ్మకు, నాన్నగారికీ) కుటుంబ సభ్యులు, సన్నిహితులతో వారికి నూతన వస్త్రాలతో కానుకలతో సత్కరించి వారి ఆశీర్వాదము తీసుకోవాలి. వారు పరమపదించినచో వారి జన్మ దినములనాడు పిల్లలతో సహా అనాధ శరణాలయాలకు వెళ్ళి పిల్లలతో అక్కడి వారికి కానుకలు ఇప్పించాలి. పిల్లల హృదయాలలో ఆ కార్యం ముద్రించబడి మనం మరణించిన తరువాత మనకూ ఆ సాంప్రదాయాన్ని పాటించేందుకు పునాది వేసుకోండి.

(- సాధకుడు)

* * *

తల్లిదండ్రులకు సూచనలు

తల్లిదండ్రులు సెలవులలో పిల్లలను సినిమాలు, షాపింగులు అంటూ తిప్పడమే కాకుండా ఇలా కూడ చేయండి.

1. దగ్గరలోని బ్యాంకుకు తీసుకొని వెళ్ళి అవి ఎలా పని చేస్తున్నాయో, ఎ.టి.యమ్. ఎలా పని చేస్తుందో వాటి వలన లాభాలేమిటో తెలియజేయండి.
2. అనాధ శరణాలయాలకు, వృద్ధాశ్రమాలకు తీసుకొని వెళ్ళి అందులోని వాళ్ళ బాధలను, కష్టాలను అర్థం అయేలా తెలియజేసి వారి చేత ఎంతో కొంత ఆర్థిక సహాయం చేయించండి.

3. నదుల దగ్గరకి, సముద్రం దగ్గరకి తీసుకు వెళ్ళండి. వాటి రుచులలో తేడాలు చూపండి. నీటి ఆవశ్యకత తెలియజేసి నీటి పొదుపు ఆవశ్యకత తెలియజేయండి.
4. మొక్కల పెంపకం అలవాటు చేసి వాతావరణ కాలుష్యం ఎలా తగ్గించవచ్చో తెలియజేయండి.
5. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళి రోగుల పరిస్థితులను గమనించేలా చేయండి. వారి సమక్షంలో రక్తదానం చేయండి.
6. తరచూ వారి తాతయ్యల, నాన్నమ్మల, అమ్మమ్మల, అత్తల, మామల, బాబాయిల వద్దకు తీసుకొని వెళ్ళి వారి ఆప్యాయతల రుచులను చూపించి కలసి మెలసి ఉంటే ఎంత బాగా ఉంటుందో చూపండి.
7. పొలాలకు తీసుకొని వెళ్ళి విత్తనాలు వేసిన దగ్గర నుండి పంట పండేవరకు రైతులు వ్యవసాయం చేసే విధానాన్ని, మన ఆహారం తయారయ్యే తీరును వారికి తెలియజేయండి.
8. దేవాలయాలకు, మందిరాలకు తీసుకు వెళ్ళి భక్తి మార్గాన్ని చూపండి. ఇంటిలో వారిచే ధూప, దీప, నైవేద్యాలు పెట్టించండి.
9. మీ పిల్లల ఎదురుగా పై వారితో అభిమానంగా మాట్లాడి, వారు వెళ్ళిపోయిన తరువాత వారిని విమర్శించడము మానండి. **మొక్కగా ఉన్నప్పుడే వారిలో వక్రబుద్ధి కలగకుండా చూసుకోండి. మీ భవిష్యత్తును ప్రమాదంలో పడనీయకండి.**
10. మీ కష్టాలు, ఇబ్బందుల గురించి వారికి తెలిసేలా ప్రవర్తించండి. చిన్నప్పటినుండి కష్టాలు తెలిసేలా మరియు వాటిని ఎదుర్కొనేలా తయారు చేయండి.
11. దురలవాట్లు జీవితాన్ని ఎలా నాశనం చేస్తాయో తెలియజేయండి. వారిని శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆరోగ్యంగా తయారు చేయండి.

12. అతిగా ముద్దించడము ఆపి వారు సమాజంలో బేలగా, నిస్సహాయంగా కాకుండా మనస్థైర్యంతో మెలిగేలా తర్ఫీదును ఇవ్వండి.

13. ప్రతీ కుటుంబములోను తరతరాలుగా పాటించే సాంప్రదాయాలు, పద్ధతులు మీరు పాటిస్తూ మీ పిల్లలను అందులో భాగస్వాములుగా చేయండి.

***

పిల్లల పెంపకం

పిల్లలకు చిన్నప్పుడే రామాయణం, మహాభారతం, భాగవతం చెప్పండి. ఎలా బ్రతకాలో, ఎలా బ్రతకకూడదో, చెప్పినట్లు బ్రతికితే ఏమి వస్తుందో వారికి తెలుస్తుంది. వాళ్ళను పాడు చేసి మీరు ఎంత పెద్ద పండితుడవైనా ప్రయోజనం శూన్యం.

ప్రతీ రోజూ కొంత సమయాన్ని వారికై కేటాయించి వారితో గడపండి. తద్వారా వారి గుండెల్లో ప్రేమబీజం నాటండి. నీ అవసాన దశలో, వృద్ధాప్యంలో అది మహావృక్షమై నిన్ను సాకుతుంది. నువు నిర్లక్ష్యం చేస్తే వారు అనాథలై తరువాత నిన్ను దిక్కులేనివాడిగా చేస్తారు. నీవు నేర్పిన విద్యయే నీరజాక్ష! అని పెద్దలు ఎప్పుడో చెప్పారు కదా!

(- కంచి పరమాచార్య)

మన తల్లి తండ్రుల విలువలు మనం తల్లితండ్రులము అయిన తరువాత కూడ మనకు తెలియడం లేదు. ఇదీ నేటి సమాజం తీరు.

తల్లి తండ్రులు స్వర్గస్తులయినారు. మరి వారి ఋణం తీర్చుకోవాలంటే మన తల్లి తండ్రుల ద్వారా సంక్రమించిన రక్త సంబంధీకులను ఆదరించితే మన తల్లి తండ్రులు (పితృదేవతలు) సంతోషించి శాంతిని పొందెదరు. ఆలోచించండి. ఆచరించండి. ఆనందించండి.

(- సాధకుడు)

***

4. స్త్రీ

సనాతన హైందవ ధర్మములో స్త్రీ స్థానం

సనాతన ధర్మశాస్త్ర రీత్యా స్త్రీని ప్రకృతి స్వరూపిణిగాను, ధరణి (భూమాత) గాను గౌరవించడం, పూజించడము జరిగింది.

పరమేశ్వరుడు తనను రెండు భాగాలుగా విభజించుకొని అందులో రెండవ సగభాగం పరాశక్తికి ఇచ్చాడు. నారాయణుడు లక్ష్మీదేవిని తన వక్ష స్థలమున నిలిపాడు.

స్త్రీలందరూ మహాప్రకృతి యొక్క అంశలతో పుడతారని, వారిని గౌరవించడం మన ధర్మమని, స్త్రీని దేవి స్వరూపంగా భావించి గౌరీపూజ, కుమారి పూజ వంటి పూజలతో వస్త్రాలు, అలంకారాలతో అర్చించడం పుణ్యప్రదమని మన సనాతన సంస్కృతి తెలుపుతుంది.

**శ్లో॥ 'నగృహం గృహ మిత్యాహుః గృహిణీ గృహముచ్యతే ।
గృహంతు గృహిణీ హీనం అరణ్య సదృశం భవేత్' ॥**

తా॥ స్త్రీ గృహంలో నివసిస్తుంది కనుకనే గృహము అనబడింది.

స్త్రీ (గృహిణి) లేని గృహం అరణ్యంతో సమానం. ఇల్లు గల ఆలిని ఇల్లాలు అంటారు. అనగా ఇల్లాలే ఇంటికి యజమానురాలు అంటారు.

***

స్త్రీని అగ్నితో పోల్చారు. అంటే అగ్ని ఎంత పవిత్రమైనదో స్త్రీ అంతే పవిత్రమైనది.

స్త్రీ దేవతలను పూజించే ఆచారం ఏ సంస్కృతిలోను లేదు. అది మన సనాతన ధర్మానికి మాత్రం సొంతం.

స్త్రీలకు ఇంతటి గౌరవాన్ని అందించిన సనాతన ధర్మం పాటిస్తున్న యీ కర్మభూమిలో జన్మించిన మనం ధన్యజీవులం కదా....!

శ్లో॥ "కలకంఠి కన్నీరొలికిన - సిరి యింటనుండదు సుమతీ"

తా॥ స్త్రీ కంట కన్నీరు వచ్చిన మరుక్షణం గృహంలో లక్ష్మి నివసించదు.

* * *

స్త్రీ గౌరవము దేవతలకు ప్రీతికరము

శ్లో॥ యత్ర నార్యస్తు పూజ్యంతే రమంతే తత్ర దేవతాః ।
యత్రైతాస్తు నపూజ్యంతే సర్వాస్తత్రా ఫలాక్రియాః ॥

(- మనుస్మృతి 3-56)

ఎక్కడ స్త్రీలు గౌరవించబడతారో దేవతలు అక్కడ మాత్రమే వుంటారు. స్త్రీలు గౌరవింపబడని చోట ఎటువంటి శుభములు జరుగవు. అక్కడ చెడు ప్రభావం ఆవరించి ఉంటుంది.

* * *

స్త్రీలో గల 7 భగవత్ గుణములు

శ్లో॥ కీర్తి శ్రీ ర్వాక్చ నారీణాం స్మృతిర్మేధా ధృతిః క్షమా'

(- భ.గీ. అ-10, శ్లో 34)

స్త్రీలలో గల 1. కీర్తియు, 2. శ్రీ యును, 3. వాక్కును, 4. స్మృతియు, 5. మేధయు, 6. ధృతియు, 7. క్షమయు అను ఈ ఏడున్ను భగవత్గుణములు. అబలలు, అస్వతంత్రులు అగు నారీమణులలో భగవంతుడు ఈ ఏడు గుణములతో ఉన్నాడు.

* * *

స్త్రీలు - వేదపఠనము

శ్లో॥ యదీమాం వాచంకళ్యాణీ - మావధాని జనేభ్యః ।
బ్రహ్మారాజ నాభ్యాం శూద్రాయ చార్యాయచ స్వాయ చారణాయ॥

(చతుర్వేద సంహిత)

మహిళలు వేదములు చదువరాదని, గాయత్రీ మంత్రమును జపించరాదని, రుద్రాభిషేకము చేయరాదని, ప్రణవమును (ఓం కారమును) ఉచ్ఛరించరాదని మొదలగు కొన్ని నిషేధములు విధింపబడియున్నవి. పై మంత్రమును బట్టి నాలుగు వర్ణముల వారు, స్త్రీలు వేదమును చదువవచ్చునని విశదమగుచున్నది.

* * *

భారత స్త్రీ స్థానం నాడు - నేడు

ఒకసారి ఒక ఆంగ్లేయుడు స్వామి వివేకానందను, మీ భారతీయ స్త్రీలు ఎందుకు కరచాలనం (షేక్ హేండు) చేయరు? అని అడిగాడు. అందుకు ఆయన 'మీ దేశంలో సాధారణ పౌరులు యువరాణికి షేక్ హేండు ఇవ్వగలరా?' అని అడిగారు. ఆంగ్లేయుడు 'లేదు ఇవ్వలేము" అని జవాబిచ్చాడు. అప్పుడు స్వామి వివేకానంద 'మా దేశంలో ప్రతీ స్త్రీ ఒక యువరాణి' అని చెప్పి భారతీయ స్త్రీల విలువను తెలియజేశారు.

నాడు అంత గొప్ప స్థానం మన స్త్రీలది.

మరి నేడు విదేశీ మోజులో పడి కొంతమంది స్త్రీలు వస్త్రధారణల విషయంలోను, అలవాటుల (వ్యసనాల) విషయంలో మన హైందవతనానికీ, పవిత్రతకీ చేటు తెస్తున్నారు. ఆధునికంలో విదేశీ యువతులు వారు ఉన్న వాతావరణానికి తగిన వస్త్రధారణలు చేస్తుంటారు. శీతల స్థితిలో నున్నవారు వారాంతములో సూర్యరశ్మి శరీరానికి తగలటం కోసం ముప్పాతిక నగ్నంగా ఉంటారు. అక్కడి మగవారికి అది అభ్యంతరకరంగా ఉండదు. ఎందుచేతనంటే వారికి ఎటువంటి ఉద్రేకం రాదు. అక్కడి వారికి మద్యపానం అంటే మంచినీరు త్రాగినట్టే ఉంటుంది.

కాని మన భారతదేశం ఉష్ణదేశం. మన స్త్రీలు అర్ధనగ్నంగా కనపడితే మగవారిని రెచ్చగొట్టే విధంగా ఉంటుంది. సినిమాలలో, టి.వి.లలో స్త్రీలను ఎంత అసభ్యంగా చూపిస్తున్నారంటే అక్కా తమ్ముళ్ళు, తండ్రీ కూతుర్లు కలసి చూడలేని విధంగా ఉంటున్నాయి. వాటి ప్రభావంతో జరుగరానివి జరుగుతున్నాయి. ఎక్కడ అకృత్యాలు జరిగినా వాటిని చేసిన వారిని, ప్రోత్సహించిన వారిని శిక్షార్హులుగా చేస్తున్నప్పుడు ఆ చలన చిత్రాల మరియు బుల్లితెరల నటీనటులను, నిర్మాత, దర్శకులను, సెన్సార్ వారినీ నిందితులుగా పేర్కొని వారందరినీ శిక్షించినప్పుడు భారతదేశం బాగుపడుతుంది. సగటు మనిషి నిశ్చింతగా ఉంటాడు.

* * *

5. ఆడ-పిల్ల

ఆడ పిల్ల

ఆడపిల్ల అంటే 'ఆడ' పిల్ల. ఈడ ఉండే పిల్లకాదు. ఆడ ఉండే పిల్ల. మగపిల్లాడు అంటే 'మన' పిల్లాడు, మనతో ఉండేవాడు అంటుంటారు ఇప్పటికీ కొంతమంది. ఈ వివక్ష తరతరాలుగా వస్తోంది. ఆడపిల్లయినా, మగపిల్లడయినా మన పిల్లలేనన్న భావన అలవరచుకోవాలి.

ఏదయినా దానం చేసేటప్పుడు సాధారణంగా **'తుభ్యమహం సంప్రదదే ఇదం న మమ'** అని పలికి దాత దానం తీసుకున్నవారికి సమర్పిస్తారు. అంటే 'నేను నీకు దానం చేస్తున్నాను. ఇక దీనిమీద నాకేమీ అధికారం లేదు' అని. కాని పెళ్ళిలో మాత్రం కన్యాదాత **'తుభ్యమహం సంప్రదదే'** అని మాత్రమే అంటారు. **'నమమ'** అనరు. అంటే నేను ఈమెను నీకు దానమిస్తున్నాను' అంటారే తప్ప ఇక దీనిపై నాకేమీ అధికారం లేదు' అని మాత్రం అనరు.

కారణం - కన్యాదానం చేసేసి అత్తవారింటికి పంపేసినంతమాత్రాన అమ్మాయికి పుట్టింటివారితో సంబంధం తెగిపోకూడదని. అందుకే మన సంప్రదాయం ప్రకారం పుట్టింట జరిగే శుభకార్యాలలో, పెళ్ళిపేరంటాలలో ఆడపడచుల హడావిడి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. వరుడ్ని పెళ్ళికొడుకును చేయడం నుండి పెళ్ళయ్యేవరకూ సోదరుడి వెంట ఆడపడుచు ఉండాల్సిందే. ఆమె వెంట అల్లుడు గారు పెళ్ళి ఏర్పాట్లలో పెత్తనం చేయాల్సిందే.

పెళ్ళయ్యేంతవరకూ అమాయకంగా, మొగ్గలా ఉండే మనింటి ఆడపిల్ల తన కళ్యాణం కాగానే పెద్ద ఆరిందాలా మారిపోతుంది. అమ్మనాన్నల మనసేమిటో, అన్నదమ్ముల మనసులో ఏముందో ఆ పిల్లకు బాగా తెలుసు. అందుకే వియ్యాలవారితో జరిగే సంప్రదింపులన్నింటిలో ఆమెదే కీలకపాత్ర. అదే సమయంలో భర్తకు, అత్తింటివారికి కూడ అమర్యాద జరగకుండా చూసుకుంటుంది.

* * *

6. వివాహము

కన్యాదాత ముందు తరాల వారికి పుణ్యం

వివాహ బంధము ఎంత పవిత్రమయినదో ప్రపంచము మనలను చూసి నేర్చుకోవాలి.

వివాహానికి ముందుగా వధూవరులకు మంగళస్నానం చేయించి వివాహ మండపంలో కూర్చోపెట్టి 'ధర్మమార్గాన బిడ్డలను కనడం వల్ల పరమేశ్వరుడు సంతోషిస్తాడని, పితృదేవతలు సంతృప్తి చెందుతారని, దీనివలన పితృఋణం తీరుతుందని వివాహ సంస్కార కర్మను చేయుచున్నాము' అని సంకల్పం చేస్తారు.

తరువాత వధువు తండ్రి కన్యాదానం చేయబోయే సమయాన దీక్షాకంకణం ధరించి, 'ఈ వివాహ సంస్కారానికి దయచేసిన పెద్దలారా! నా కుమార్తె అయిన ఈ కన్యామణిని బ్రహ్మ వివాహ విధిగా శ్రీమన్నారాయణ స్వరూపుడైన వరునికి ధర్మ ప్రజోత్పత్తి కోసం దానమిస్తున్నాను. ఈ పుణ్యకార్యం వల్ల నా తాత ముత్తాతలైన పన్నెండు తరాల పితృదేవతలకు పుణ్యం లభించుగాక!' అని సంకల్పం చేస్తారు.

తరువాత వధువు తండ్రి తన కుమార్తెను వరునికి ధారపోస్తూ 'ఓ వరుడా! సర్వదేవతల సాక్షిగా, సర్వభూతాల సాక్షిగా, నా పుత్రికను నీకు విధిపూర్వకంగా వేదమంత్ర సహితంగా దానమిస్తున్నాను. ఓ విష్ణుస్వరూపమైన వరోత్తమా! దీని వలన నాకు బ్రహ్మలోక ప్రాప్తి కలుగుగాక!'

చిన్న చిన్న దానాల వలననే పుణ్యం లభిస్తున్నది కదా! మరి నూరు సంవత్సరాల జీవితంకోసం అప్పటిదాకా పెంచి పెద్ద చేసి కాపాడి రక్షించి కన్యాదానం చేస్తున్న కన్యాదాతకు బ్రహ్మలోకప్రాప్తి తప్పక కలుగుతుంది. కాని వివాహసమయంలో పురోహితులు అనిపిస్తున్న మంత్రములు సరిగా పలుకక, పలికినా వాటి భావము తెలియక, హడావిడిగా తంతులు జరపడము వలన

సత్ఫలితాలు పూర్తిగా అందడం లేదు. ఏ కార్యం చేసినా మనసు పెట్టి భావంతో చేయాలి.

(- తాళపత్ర నిధి)

***

వివాహముతో పూర్ణత్వం

పురుషుడు వివాహము అయిన తరువాతే పూర్ణ పురుషుడు అవుతాడు. అంతవఱకు ఎంత గొప్పవాడయినా శిష్యులకు మంత్రోపదేశం చేయడానికి పనికిరాడు.

***

వివాహ సమయంలో ప్రమాణాలు

వివాహం అనేది జీవన సంస్కారంగా, సృష్టి కార్యం కోసం జరిగే పవిత్ర కర్మగా కూడా పరిగణించబడుతున్నది. అందుకే వివాహ సమయంలో ప్రమాణాలు చేయిస్తారు.

'ధర్మేచ, అర్థేచ, కామేచ, మోక్షేచ నాతిచరామి' అని వరుడు ప్రమాణం చేస్తాడు.

తా॥ 'ధర్మమునందుగాని, సంపదల విషయములందుగాని, శారీరక విషయములందుగాని, దాన ధర్మ దైవ కార్యాలవలన లభించు మోక్ష విషయములందుగాని నిన్ను విడిచి నడువను' అని వధువును పరిగ్రహించే ముందు వరునిచేత ప్రమాణం చేయిస్తారు.

తరువాత మాంగల్య ధారణ సమయంలో కూడ **'మాంగల్యం తంతునానేన మమజీవనహేతునా కంఠే బధ్నామి సుభగే త్వం జీవ శరదశ్శతం'** అని వరుడు చెపుతాడు.

తా॥ 'చక్కని శరీరము కలదానా! నా జీవనానికి కారణభూతమైన, మంగళప్రదమైన ఈ త్రాడు నీ మెడలో కడుతున్నాను. నీవు నిండా నూరు సంవత్సరాలు జీవించు' అని అర్థము.

మూడు ముళ్ళు లక్ష్మీ, పార్వతీ, సరస్వతులకు అంకితం.

(-తాళపత్రవిధి - 2)

***

వివాహ సంస్కారంలో వరుడు అగ్నికి నమస్కరించి, వధువు చేతిని పట్టుకొని

శ్లో॥ **"పూషా త్వేతో నయతు హస్తగృహ్వా అశ్వినౌ త్వా**
ప్రవహతాం రథేన గృహానాగచ్ఛ గృహ పత్నీ!
యథా సోవశినీ త్వం వివిథం అవధాసి" అని అంటాడు.

తా॥ ఓ గృహపత్నీ! నా యింటికి యజమానురాలివై పెత్తనం వహించి గృహమును తీర్చిదిద్దుకొనుటకై దేవతయగు పూషాదేవి నా యింటికి నిన్ను తోడ్కొని వచ్చుగాక! అశ్వినీ దేవతలు రథముపై నిన్ను నా వద్దకు చేర్చుదురు గాక అని అర్థము.

(- ప్రాచీన తాళపత్ర)

***

కళ్యాణ సమయాన పురోహితుడు వధూవరులిద్దరికీ బ్రహ్మముడి వేసి...

శ్లో॥ **ధ్రువంతే రాజా వరుణో ధ్రువం తేనో బృహస్పతిః ।**
ధ్రువంత ఇంద్రశ్చ అగ్నిశ్చ రాష్ట్రం ధారయతాం ధ్రువమ్ ॥

అంటారు.

తా॥ 'ఓ నవ దంపతులారా! క్రొత్తగా దాంపత్య సామ్రాజ్యము వహింపబోవు మీకు ఇంద్రుడు, వరుణుడు, అగ్ని, బృహస్పతి, దేవతలు శాశ్వతత్వము చేయుదురుగాక! అని అర్థం.

***

కన్యాదాన సమయంలో వరుడు కన్యను స్వీకరిస్తూ,

శ్లో॥ 'శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ధర్మప్రజా సంపత్యర్థం స్త్రియం ఉద్వహే'

తా॥ శ్రీ పరమేశ్వరుని ప్రీతికోసం ధర్మబద్ధ సంతాన, సంపద కోసం ఈ కన్యను వివాహం చేసికొనుచున్నాను, అని పెద్దలందరి సమక్షంలో చెపుతాడు.

(- తాళపత్ర నిధి)

* * *

సప్త పది

సప్త పది అంటే ఏడు అడుగులు కలసి నడవడం.

'సఖా సప్త పదాభవ'

ఇద్దరూ ఏడు అడుగులు కలసి నడిస్తే మిత్రత్వం కలుగుతుందని శాస్త్రం చెపుతుంది. పెద్దలు దీనినే ఏడడుగుల బంధం అంటారు.

వరుడు వధువు ఒకరి చేయిని మరొకరు పట్టుకొని తూర్పుదిక్కు వైపుగా ఇద్దరూ ముందుగా కుడికాళ్ళతో అడుగుపెట్టి 7 అడుగులు నడవాలి. ఒక్కొక్క అడుగుకి ఒక్కొక్క అర్థం వచ్చే మంత్రం పురోహితులు చెప్తారు. అవి...

మొదటి అడుగు : 'ఏకం ఇషే విష్ణుః - త్వా అన్వేతు'

తా॥ ఈ మొదటి అడుగుతో విష్ణువు మనిద్దరినీ ఒక్కటి చేయుగాక!

రెండవ అడుగు : 'ద్వే ఊర్జే విష్ణుః - త్వా అన్వేతు'

తా॥ ఈ రెండవ అడుగుతో మన ఇద్దరికీ విష్ణువు శక్తి లభించునట్లు చేయుగాక.

మూడవ అడుగు : 'త్రీణి వ్రతాయ విష్ణుః - త్వా అన్వేతు'

తా॥ ఈ మూడవ అడుగు వివాహ వ్రత సిద్ధి కోసం విష్ణువు అనుగ్రహించును గాక!

నాలుగవ అడుగు - 'చత్వారి మయోభవాయ విష్ణుః - త్వా అన్వేతు'

తా॥ ఈ నాలుగవ అడుగు మనకు విష్ణువు ఆనందమును కల్గించుగాక!

ఐదవ అడుగు : 'పంచ పశుభ్యో విష్ణుః - త్వా అన్వేతు'

తా॥ ఈ ఐదవ అడుగు మనకు పశు సంపదను విష్ణువు కలిగించు గాక!

ఆరవ అడుగు : 'షడ్రుతుభ్యో విష్ణుః - త్వా అన్వేతు'

ఈ ఆరవ అడుగు ఆరు ఋతువులూ మనకు సుఖము ఇచ్చునట్లు విష్ణువు చేయుగాక!

ఏడవ అడుగు : 'సప్తభ్యో హేతాభ్యో విష్ణుః త్వా అన్వేతు'

ఈ ఏడవ అడుగు గృహస్థాశ్రమ ధర్మ నిర్వహణకు విష్ణువు అనుగ్రహించును గాక!

* * *

7 అడుగులతో ఒకటిగా

ఏడు (7) అడుగులు నడుస్తూ... ఆరవ (6) ప్రాణంగా... ఐదవ (5) తనాన్ని... నాలుగు (4) దిక్కుల సాక్షిగా... మూడు (3) ముళ్ళ బంధంతో... రెండు (2) జీవితాలు... ఒక్కటి (1) గా అయ్యేదే... **'పెళ్ళి'**

* * *

వివాహం - వినోద వేదికగా మారిపోయింది

వివాహం అనేది ఒక పవిత్ర యజ్ఞం. వేర్వేరు కుటుంబాలకు చెందిన వధూవరులను ఒకటి చేసి తరువాత తరానికి సృష్టికర్తలుగా తీర్చిదిద్దే ఒక మహత్తరమయిన ప్రక్రియ. కాని వధూవరుల తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, పురోహితులు, అందరూ దానిని కేవలం ఒక వినోద కార్యం క్రింద మార్చేసి భవిష్యత్తులో వధూవరుల జీవితాల్ని నవ్వులపాలు అవడానికి అంకురార్పణ చేస్తున్నారు. వివాహతంతులు పద్ధతిగా జరగడం లేదు.

వివాహ అనంతరం రెండు కుటుంబాల పెద్దలకు వధూవరుల చేత పాద నమస్కారాలు చేయించి వారి ఆశీర్వాదము, దీవెనలు వధూవరులకు ఇప్పించే సాంప్రదాయానికి తిలోదకం ఇచ్చేసారు. బృందాల వారిగా ఫోటోలు తీసుకునేందుకే ప్రాముఖ్యత ఇస్తున్నారు. ఆలోచించండి.

(- సాధకుడు)

* * *

7. భార్యాభర్తలు

ఒకరికి ఒకరు

స్నేహితులువలె ఇద్దరి మనసులు ఒక్కటి కావాలి. ప్రేమానురాగాలతో జీవనం సాగించాలని కోరుకోవాలి.

వివాహబంధంతో స్త్రీ తన జీవితాన్ని భర్తకు అర్పించడం మాత్రమే కాదు, పురుషుడు సైతం తన సర్వస్వాన్ని తన జీవిత భాగస్వామికి అందిస్తాడు.

* * *

భర్తకు అన్నీ తానే

శ్లో॥ కార్యేషు దాసీ - కరణేషు మంత్రీ
భోజ్యేషు మాతా - శయనేషు రంభా
రూపే చ లక్ష్మీ - క్షమయా ధరయిత్రీ
షట్కర్మయుక్తా - ఖలు ధర్మపత్నీ

తా॥ దాసిగా సేవ చేస్తూ... మంత్రిగా సూచిస్తూ... తల్లిగా పాలిస్తూ... రంభగా లాలిస్తూ... ధరిత్రిగా క్షమిస్తుంది భార్య !

ఈ విధంగా అనేక విధాలుగా సేవ చేస్తుంది భార్య. సేవ చేస్తుందని సేవకురాలు కాదు. తానే ఇంటి యజమానురాలు.

* * *

భర్త భార్యతో కూడి ఋణ విముక్తుడు అవుతాడు

ధర్మార్థ కామ్య మోక్షార్థి అయిన పురుషుడు వివాహమాడి తన భార్యతో కూడి యజ్ఞయాగాదులు చేసి పితృ ఋణం, దేవ ఋణం, ఋషి ఋణాల నుండి ముక్తుడవుతాడు.

పురుషునకు సంతాన భాగ్యాన్ని, విశేష గౌరవాన్ని, అమృతత్వాన్ని ప్రసాదించేది భార్య మాత్రమే!

* * *

భార్య - భర్తల అన్యోన్యత

శ్లో॥ సంతుష్టో భార్యయా భర్తా, భర్త్రా భార్యా తథైవ చ ।
యస్మిన్నేవ కులే నిత్యం కళ్యాణం తత్ర వైధ్రువం ॥

(- మనుస్మృతి 3-60)

తా॥ భర్త వలన భార్య, భార్య వలన భర్త ఎల్లప్పుడూ సుఖంగా వున్నచోట శాంతి, సుఖ భోగాలు ఉంటాయి.

* * *

భర్త ప్రక్కన భార్య

పురుషుడు చేసే అన్ని కార్యాలలోను భార్య భర్తకు ఎటుప్రక్కన ఉండాలి?

శ్లో॥ అభిషేకే రథారోహే, దాంపత్యే శయనే తథా ।
శ్రద్ధే స్నానే తథా దానే, పత్నీ తిష్ఠతి వామతః ॥

తా॥ అభిషేక కార్యక్రమాలలో, ప్రయాణాలలో, ఒకే మంచం మీద నిద్రించేటప్పుడు, పుణ్యస్నాన సమయాలలో, దానధర్మాలు చేసే సమయాలలోను భార్య భర్తకు ఎడమవైపున ఉండాలి.

సృష్టికర్త తాను సృష్టి ప్రారంభం చేసేటప్పుడు తన కుడిభాగం నుండి పురుషుడిని, ఎడమభాగం నుండి స్త్రీని సృష్టించాడట.

పురుషునికి ఎడమవైపుగా స్త్రీ ఉండాలని చెప్పడంలో ఒక సున్నితమైన రహస్యం దాగి ఉంది. పురుషునికి గుండె ఉండేది ఎడమ వైపుననే కదా ! అర్ధాంగి అయిన స్త్రీని తన హృదయ భాగాన నిలుపుకోవాలని శాస్త్రం చెప్తున్నదన్నమాట.

శ్రీ మహా విష్ణువు కూడ లక్ష్మీదేవిని తన ఎడమ భాగాన దాచుకున్నాడట. ఆది దంపతులు, అర్ధనారీశ్వరులు అయిన పార్వతీ పరమేశ్వరులు ఒకే రూపంగా ఒకరిలో ఒకరు లీనమై ఉంటారు కదా! పరమేశ్వరుని ఎడమ భాగమంతా పార్వతీ దేవి లీనమై ఉంటుంది.

* * *

వివాహము - దాంపత్యము

శ్లో॥ ఇహైవ స్తం మా వి యౌష్టం విశ్వమాయుర్వ్యశ్నుతమ్ ।
క్రీలన్తౌ ప్తృభిర్మోదమానౌ స్వే గృహే ॥

(- ఋగ్వేదం 10-85-42)

తా॥ భార్యాభర్తలు ఎల్లప్పుడూ కలసి ఇంటిలో ఉండాలి. వారిలో ఎప్పుడూ వైషమ్యము, ద్వేష భావము కలుగకుండు గాక. వారెల్లప్పుడూ పుత్ర పౌత్రులతో తమ ఇంటిలో ఆనందిస్తూ ఉండాలి.

* * *

శ్లో॥ మాషేర్వా సం విఖ్యా ఊర్తం చత్స్వ ధిషే వీడ్వీ సతీ వీడయే
ధామూర్జం దధాథామ్ ।
పాప్మా హతో న సోమః ॥

(- యజుర్వేదం 6/35)

తా॥ భార్యాభర్తలు వారిలోని భయము, ఉద్వేగములు నశించునట్లు తమలో తాము వ్యవహరించాలి. ఆత్మైక్యత పెరగాలి. విశ్వాసము, ధృడత్వము, ఉత్సాహము ఉండాలి. దీని వలన గృహస్థాశ్రమములోనే స్వర్గ సుఖానుభూతి కలుగుతుంది. ఎదుటవారి దోషములెన్నుట దాంపత్య జీవనములో విష సమానము.

* * *

మన పూర్వుల మార్గాన్ని అనుసరించాలి

శ్లో॥ "యే నాస్య పితరో యాతా యే నయాతాః పితామహాః ।
తేనయాయాత్ సతాంవర్త్మ తేనగచ్ఛన్ న దుష్యతి" ॥

తా॥ మన పూర్వజులు ఏ ధర్మమార్గాన్ని అనుసరించారో, ఏ పవిత్రమైనటువంటి సందేశాన్ని మనకు ప్రసాదించారో ఆ ధర్మమార్గం మరియు ఆ సందేశం అవే మనకు శిరోధార్యం. ఈ ఒక్క లక్ష్యముతో నీ జీవనాన్ని గడపాలి.

* * *

భగవతారాధనలూ మరియు సనాతనముగా తరతరాల నుండి మన ముత్తాతలు, తాతలు, తండ్రులు ఆచరించి వస్తున్న ధర్మాలూ, సాంప్రదాయాలూ మనము ఆచరించి మన తర్వాతి తరాల వారికి అందజేయాలి. వీటికి విరుద్ధమైనటువంటి జీవన క్రమాన్ని నడిపినామంటే అంతకంటె మన పూర్వజులకు మనం చేసిన ద్రోహం మరొకటి ఉండదు.

మన జీవితం సార్థకం కావాలంటే, మన జన్మ సఫలీకృతం కావాలి అంటే ఈ మార్గంలోనే మనం ఉండాలి.

(జగద్గురువులు శ్రీశ్రీశ్రీ శృంగేరి పీఠాధిపతులు
శ్రీశ్రీశ్రీ భారతీ తీర్థ మహాస్వాములవారి అనుగ్రహభాషణం
- శ్రీ కనకదుర్గ ప్రభ, 4-2010)

* * *

పురుషునికి షట్కర్మలు

శ్లో॥ కార్యేషు యోగీ కరణేషు దక్షః
రూపేచ కృష్ణః క్షమయాతు రామః
భోజ్యేషు తృప్తః సుఖ దుఃఖ మిత్రం
షట్కర్మయుక్తః ఖలు ధర్మనాథః

(- కామందక నీతి శాస్త్రం)

తా॥ 1. పనులు చేయడంలో ఒక యోగివలె ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా చేయాలి.

2. కుటుంబాన్ని నడపడంలో, కార్యాలను నిర్వహించడంలో నేర్పుతో సంయమనంతో, సమర్థవంతంగా వ్యవహరించాలి.

3. రూపంలో కృష్ణుని వలె ఎల్లప్పుడూ ఉత్సాహంగా సంతోషంగా ఉండాలి.

4. ఓర్పులో రాముని లాగ ఉండాలి. పితృవాక్యపరిపాలకుడైన రాముని వలె క్షమించే గుణాన్ని కలిగి ఉండాలి.

5. భార్య మరియు తల్లి వండినదాన్ని సంతృప్తిగా భుజించాలి.

6. సుఖదుఃఖాలలో కుటుంబానికి మిత్రునివలె అండగా ఉండాలి. మంచి చెడ్డలలో పాలు పంచుకోవాలి.

ఈ షట్కర్మలు సక్రమంగా చేసే పురుషుడు ఉత్తమ పురుషుడిగా కొనియాడబడతాడు.

* * *

ఇల్లు

ఇల్లు అనేది -
ఆకలి తీర్చే భోజనశాల కాదు.
సుఖాలనిచ్చే వసతి కాదు

అది -
ధర్మాన్ని నేర్పించే పాఠశాల
సంసార యజ్ఞాన్ని చేయించే పర్ణశాల

అంతఃశక్తిని ఇచ్చే ధ్యానమందిరం.
తానెవరో తెలిపే జ్ఞాన నిలయం
నిన్ను రక్షించే అమ్మ ఒడి
మోక్షాన్ని ఇచ్చే గర్భగుడి

అందుకే -
గృహస్థుడే మహాఋషి !

* * *

శ్లో॥ ఉత్సాహం సాహసం ధైర్యం బుద్ధి శ్శక్తిః పరాక్రమః ।
షడేతే యత్ర తిష్ఠన్తి తత్ర దేవోఽపి తిష్ఠతి ॥

తా॥ ఉత్సాహము, సాహసము, ధైర్యము, సద్బుద్ధి, శక్తి, పరాక్రమము - అను ఆరు గుణములున్న చోట సాక్షాత్ భగవానుడు నివాసముండును.

8. ఓ మనిషీ నిన్ను నువ్వు తెలుసుకో !

జీవునకు దేహము ఉత్పత్తి వివరణము

జీవునకు దేహమునందు అహంకారము కలిగినపుడు కర్మ ప్రవృత్తి సంభవించును. అహంకారము కారణముగా దేహమే 'నేను' అను బుద్ధి కలుగుచున్నది. అది సంసారమునకు మూలమగుచున్నది. తద్వారా సుఖ దుఃఖములు కలుగుచున్నవి. జీవుడు సర్వదా నేను 'దేహము'ను, నేను 'కర్తను అని సంకల్పించుచు కర్మలు చేయును. ఆయా కర్మల ఫలములచే అవశుడై బద్ధుడగును. పాప పుణ్య కర్మల కారణమున జనన మరణ రూప సంసార చక్రముననే పడి తిరుగుచుండును.

జీవుడు యజ్ఞ యాగాదులను, దాన ధర్మములను నిర్వహించి 'నిశ్చయముగా నా చేత పుణ్యకార్యములు చేయబడినవి, స్వర్గమున కేగి సుఖములను పొందుదును' అనుచు సంకల్పించును. ఆవిధముగనే స్వర్గములో గొప్ప సుఖమును చాలాకాలము అనుభవించి పుణ్యరాశి క్షీణించగనే కర్మచోదితుడై, కర్మబద్ధుడై తాను కోరకయే క్రిందపడుచున్నాడు.

మొదట అతను చంద్ర మండలముపై బడును. తరువాత చంద్ర కిరణముల మూలమున పొగ మంచులో కలసి భూమిపై బడి ధాన్యాదులందు చాలా కాలము నిలిచి తరువాత నాల్గు విధములైన భోజ్యములుగా జీవుల చేత భుజించబడును. అంతట రేతస్సుగా మారి ఋతుకాలమున స్త్రీ యోనినందు ప్రవేశించును.

ఒక్కదినము లోపలనే యోనిలోని రజస్సుతో కలసి మావిచే చుట్టబడి, గర్భస్థ పిండముగా పరిణామము చెంది, బుడగగా మారి, మరి ఏడు రాత్రులలో మాంసపు ముద్దగా, పదునైదు దినములలోగా రుధిరము నింపుకొని ఇరువది రాత్రులు గడవకమునుపే అంకురము ఉత్పన్నమగును.

ఒకమాసము గడిచిన వెనుక వరుస క్రమముగా మెడ, తల, భుజములు, వెన్నెముక, పొట్ట అను అయిదు అంగములు జనించును. ఆ తరువాత రెండు నెలలలో క్రమముగా కాళ్ళు, చేతులు, పార్శ్వములు, నడుము, మోకాళ్ళు తయారగును. ఈ క్రమము ఏనాడు మారనిది.

మూడవ నెలలో అంగ సంధులు, నాల్గవ నెలలో వేళ్ళు ఉత్పన్నమగును. అయిదవ మాసమున ముక్కు, చెవులు, నేత్రములు ఏర్పడును. అపుడే దంతముల వరస, గోళ్ళు, గుహ్యము ఏర్పడును.

ఆరవ మాసారంభమున చెవుల రంధ్రములు స్పష్టమగును. ఈ సమయముననే గుదము, స్త్రీ పురుష భేదముతో యోని లేదా లింగము, నాభి ఉత్పన్నమగును. ఏడవ నెలలో రోమములు, శిరోజములు, ఎనిమిదవ నెలలో సర్వాంగములు స్పష్టమగును. తొమ్మిదవ మాసముననందే జీవునకు పూర్తిగా చేతనా శక్తి ప్రాప్తించును.

గర్భస్థ పిండము తన నాభిలో లగ్నమైయున్న నాళములోని సూక్ష్మరంధ్రము ద్వారా తల్లి తినిన అన్నరసమును గ్రహించి వృద్ధి పొందును.

ఆ సమయమున తన పూర్వ జన్మము నందలి కర్మలను తలచుకొని జఠరానలము చేత సంతప్తుడగును. ఆ జీవుడు ఈవిధముగా అనుకొనును.

"పూర్వము వేనవేలు యోనులలో జన్మించి నేను కోట్లాది బంధువులతోను, పశువర్గములతోను, స్త్రీ, పుత్రాదులతోను సంబంధమును అనుభవించితిని.

అభాగ్యుడనగు నేను ఆ సమయమున స్వప్నము నందైనను శ్రీవిష్ణు భగవానుని స్మరించలేదు. నా కుటుంబ పోషణముననందే ఆసక్తుడనై న్యాయముగనో, అన్యాయముగనో ధనార్జన చేయుటయందే నిమగ్నుడనయితిని. ఇప్పుడు దాని ఫలితముగా యీ గర్భ దుఃఖమును అనుభవించుచున్నాను.

ఇపుడీ నరక సమానమగు గర్భము నుండి ఎపుడు బయట పడెదనో తెలియదు. ఇకమీదట నేను సర్వదా విష్ణు భగవానుడినే ఉపాసించెదను".

ఇట్లు చింతించుచు ఆ జీవుడు యోని యంత్ర పీడితుడై నరకము నుండి పాపి వెలువడినట్లు అతికష్టముతో బయల్పడును. ఆసమయమున అతడు దుర్గంధ భరితమగు వ్రణమునుండి క్రింద పడిన పురుగువలె ఉండును.

(- వేదవ్యాస విరచిత ఆధ్యాత్మ రామాయణము)

* * *

శరీరమందు పరివర్తనము

మనుష్యుని జీవనమందు జన్మ ఆరంభం నుండి ఏడు సంవత్సరములకు ఒకమారు శరీరమందు దైహికముగాను, మానసికముగాను పరివర్తనము జరుగును. ఇది ప్రకృతి నియమము.

శిశువు జన్మించిన 7-8 మాసములకు దంతములు ఉత్పత్తియగును. ఏడవ సంవత్సరము నందు ఆ పాలపండ్లు (Milk Teeth) పోయి స్థిరమగు దంతములు (Permanent Teeth) వచ్చును. 14వ వయస్సును యుక్త వయస్సు, 21వ వయస్సు ప్రౌఢమనియు, 28వ వయస్సు ప్రాయము, 35వ వయస్సు యౌవనము, 42వ వయస్సు నుండి దిగు ముఖము. అనగా రోగములను నిగ్రహించు శక్తి తక్కువగును. అనగా నేత్ర దోషములు వచ్చును. 49వ వయస్సున స్త్రీలకు లైంగిక క్రియపై ఆసక్తి తక్కువయి బహిష్టు అగుట నిలిచి పోవును. 56వ వయస్సున ఉత్సాహము తగ్గును. 63వ వయస్సున పురుషులకు లైంగిక క్రియయందు ఆసక్తి చాల తగ్గిపోవును. 70వ వయస్సు వానప్రస్థాశ్రమ జీవనమునకు ప్రారంభము.

* * *

పుట్టుక విధానము - జీవైక్య బోధ

పరమందు శివం, శివమందు శక్తి, శక్తియందు నాదం, నాదమందు బిందువు, బిందువందు సదాశివం, సదాశివమందు మహేశ్వరుడు, మహేశ్వరుని యందు రుద్రుడు, రుద్రుని యందు విష్ణువు, విష్ణుని యందు బ్రహ్మ, బ్రహ్మయందు ఆత్మ, ఆత్మయందు ఆకాశము, ఆకాశము యందు వాయువు, వాయువుయందు అగ్ని, అగ్నియందు ఉదకము, ఉదకమునందు పృథివి, పృథివి

యందు ఓషధులు, ఓషధుల వలన అన్నము, అన్నము వలన నర, మృగ, పక్షి, స్థావర జంగమాదులు ఉద్భవించును. ఉద్భవించిన క్రమముననే ఐక్యమగును.

మనుష్యుడు తన అంగుళమున 96 అంగుళముల పొడవు, 7 జానల ప్రమాణము, 4 జానల వలయము, 33 కోట్ల రోమ నాళములు, 33 మూళ్ళ పేగులు, 62 సంధులు, 90 పెద్ద ఎముకలు, 8 ఫలములు ఎత్తు గుండెలు, 4 ఫలముల రుధిరము, 260 ఫలముల మాంసము, సోలెడు పైత్యము, అరసోలెడు శ్లేష్మము, అర సోలెడు శుక్లము - ఇన్నిటితో కూడుకొని యున్నది ఈ శరీరము.

***

శరీర సంపద

భగవంతుడు మనకు ఈ శరీర సంపద ఇచ్చింది దీనిని చూసి, దీని అందము చూసి మురిసిపోవడానికి కాదు. భగవదర్పితం చేసుకోవడానికి, తద్వారా మోక్షప్రాప్తిని పొందడానికి.

(– ఆధ్యాత్మిక సాధన క్రమము – 2001)

***

దేహ ధర్మములు

శ్లో॥ జన్మవృద్ధి పరిణత్యపక్షయ
వ్యాధి నాశన విహీనమవ్యయమ్
విశ్వసృష్ట్యవనఘాతకారణం
బ్రహ్మ తత్త్వమసి భావయాత్మని

తా॥ జాయతే (పుట్టుట), అస్తి (పుట్టి ఉండుట), వర్ధతే (పెరుగుట), విపరిణమతే (పండుట), అపక్షీయతే (తఱుగుట), వినశ్యతి (నశించుట) అనెడి దేహ ధర్మములు షడ్భావ వికారములు అనబడును. ఈ షడ్భావ వికారములు లేనిది, నాశము లేనిది, విశ్వముయొక్క సృష్టి స్థితి నిలయములకు కారణమైనదియు బ్రహ్మము. ఆ బ్రహ్మమే నీవు. నీవు ఎల్లప్పుడు ఈవిధముగానే భావింపుము.

***

మానవ శరీరములో గల ముఖ్యమైన అవయవములు - వాటి పనితీరు

మానవ శరీరము మూడు భాగములుగా విభజించవచ్చును. అవి 1. తల (Head), 2. కడుపు (Trunk), 3. కాళ్ళు, చేతులు.

ఇందులో ముఖ్యమైన అవయవాలన్నీ పెద్ద అర అయిన కడుపు (Trunk)లో ఉన్నాయి. కడుపు (Trunk) పై భాగాన్ని గుండె (Chest) అంటారు. అందులో హృదయం (Heart), ఊపిరితిత్తులు (Lungs) మరియు వెనుక ప్రక్క శ్వాసనాళము (Trachea) మరియు కంఠనాళం (Gullet) ఉన్నాయి.

కడుపు (Trunk) క్రింది భాగాన్ని ఉదర సంబంధమైన భాగము (Abdominal Cavity) అంటారు. అందులో కాలేయము (Liver), అన్నాశయము (Stomach) గుల్మము (Spleen), క్లోమము, వృక్కకము (మధుమేహ నివారిణి అయిన ఇన్సులిన్ తయారు చేసే Pancreas), చిన్న ప్రేగులు (Small intestine) పెద్ద ప్రేగులు (Big intestine) మరియు వాటి వెనుక మూత్ర పిండములు (Kidneys) ఉన్నాయి.

ఇవన్నీ శరీర నిర్మాణానికి, మనుగడకు అవసరమైనవే. కొన్ని కొన్ని అవయవములు కలసి పని చేస్తుంటాయి. ఉదాహరణకు.... నోరు (Mouth), దంతాలు (Teeth), గొంతు (Gullet), కడుపు (Stomach), చిన్న పెద్ద ప్రేగులు (Small & Big Intestines) మరియు ఇన్సులిన్ తయారు చేసే వృక్కకము (Pancreas) క్లోమము... అన్నీ మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడానికి కలసి పని చేస్తాయి. అందుచేత వీటిని **'జీర్ణక్రియ అవయవములు'** (Digestive Organs) అంటారు.

ముక్కు (Nose) నాసిక యొక్క నోటి యొక్క వెనుక భాగమున కండర పొరలతో చేయబడిన ఆహారనాళపు ఊర్ధ్వభాగము (Pharynx), శ్వాసనాళము (Trachea) మరియు ఊపిరితిత్తులు (Lungs)... తాజా గాలిని పీల్చుటకు, బొగ్గుపులుసు వాయువు (Carbondioxide)ను బయటకు వదిలివేయుటకు కలిసి పని చేస్తాయి. కనుక వీటిని **'శ్వాసకోశ అవయవములు'** (Respiratory Organs) అంటారు.

హృదయం (Heart), పెద్ద చిన్న రక్తనాళాలు (Big & Small Blood Vessels) అన్నీ కలసి రక్తాన్ని శరీరములోనికి ప్రసరింప చేస్తాయి. కనుక వీటిని **'రక్త ప్రసరణ అవయవములు'** (Blood Circulating Organs) అంటారు.

మూత్రపిండములు (Kidneys), చర్మం (Skin) ఊపిరితిత్తులు (Lungs), కాలేయము (Liver) మరియు పెద్ద ప్రేగు (Large intestine) ... అన్నీ కలసి వ్యర్థ పదార్థములను బయటకు పంపివేయడానికి పని చేస్తాయి. అందుచేత వీటిని **'విసర్జించు అవయవములు'** (Excretory organs) అంటారు.

మెదడు (Brain), వెన్నెముక (Spinal Card) మరియు పెద్ద చిన్న నరములు (Nerves) కలసి శరీరములోని అన్ని అవయములను అదుపులో నుంచి వాటికి ఆదేశాలను ఇస్తుంటాయి. అందుచేత వీటిని **'పర్యవేక్షక అవయవములు'** (Controlling organs) అంటారు.

ఇవికాక ఎముకలు (Bones) శరీరానికి ఒక ఆకారాన్ని ఇస్తూ **'అస్థి పంజరముగా'** ఉంటాయి.

ఇంకా కండరాలు (Muscles) శరీరము అంతా కదులుతూ ఉంటాయి.

ఈ విధముగా అవయవములన్నీ తమ తమ కార్యాలు నిర్వర్తిస్తూ శరీరాన్ని కాపాడుతూ ఉంటాయి.

(– A.C. Selmon. MD ఆంగ్లములో రచించిన Health & Longevity (1960) గ్రంధమునకు సాధకుని స్వీయానువాదము)

***

మానవ శరీరము లోని విశేషాలు

ప్రపంచంలో ఎక్కడెక్కడో ఉన్న ఏడు వింతలు ఎప్పటికీ మనకు వింతలే! అయితే... అంతకంటె విడ్డూరమైన, విచిత్రమైన వింతలు మన శరీరంలోనే సృష్టికర్త చేత ఏర్పాటు చేయబడ్డాయి. వివరాలలోనికి వెళ్ళితే అద్భుతమే ! బ్రహ్మాండమే ! అత్యంత ఆశ్చర్యమే !.....

గుండెకాయ : మానవుని హృదయము నిముషమునకు 72సార్లు, రోజుకు ఇంచుమించు లక్షసార్లు, సంవత్సరమునకు 4 కోట్ల సార్లు **ఎటువంటి విశ్రాంతి లేకుండా కొట్టుకొనుచున్నది.** స్త్రీ గుండె, పురుషుని గుండెకన్నా ఎక్కువ వేగంగా కొట్టుకుంటుంది.

మానవుని జీవిత కాలంలో హృదయములోని ఒక చిన్న కండరము 30 కోట్ల సార్లు సంకోచ, వ్యాకోచములు చేయును. జీవిత కాలంలో గుండె 100 ఈత కొలనులు నింపగలిగిన రక్తము పంపు చేస్తుంది. **దేహం మొత్తం మీద కష్టపడి పనిచేసే కార్మికురాలు గుండె ఒక్కటే.** ప్రతీరోజూ ఈ కండరం... ఒక చిన్నపాటి ట్రక్కును 18 మైళ్ళు నడపగలిగేంత శక్తిని (ఎనర్జీని) ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఒక జీవితకాలంలో మన గుండె ఉత్పత్తి చేసే శక్తితో చంద్రుడిపైకి వెళ్ళి రావచ్చును అంటే అతిశయోక్తి కాదు. గుండెను దేహం నుండి వేరు చేసిన తరువాత కూడా అందులో ఉండే స్వయంచోదక విద్యుత్ శక్తి కారణంగా గుండె ఇంకా కొంతసేపు కొట్టుకుంటూనే ఉంటుంది.

మెదడు : మెదడులో 10 కోట్ల కణములు ఉన్నవి. 80 శాతం నీరు, కొవ్వు ఉంటుంది.

మెదడులోని కుడి భాగము శరీరములోని ఎడమ భాగమును, మెదడులోని ఎడమ భాగము శరీరములోని కుడి భాగమును అదుపు జేయును.

మానవుని మెదడుకు నొప్పి తెలియదు.

ఏ సమయంలోనైనా మన మెదడు 25 వాట్ల విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేయగలుగుతుంది. ఒక బల్బు వెలగడానికి ఇది చాలు. అంతేకాదు 50 వేల రకాల వాసనలను మెదడు పసికట్టగలదు.

మెదడు పూర్తిగా పరిణితి చెందడానికి 20 సంవత్సరాలు పడుతుంది.

మనం మేల్కొని ఉన్నప్పటికంటె నిద్రపోతున్నప్పుడే మెదడు చురుగ్గా పని చేస్తుంటుంది.

శిశువు పుట్టిన కొన్ని గంటలకే తల్లిని గుర్తు పడుతుంది.

చర్మము : మానవ దేహంలోని అతి విస్తారమైన భాగం చర్మమే! అది నిరంతరం తనను తాను కొత్తగా తయారు (పునర్ నవీకరణ) చేసుకుంటుంది. ప్రతి నిముషం

50 వేల చర్మకణాలు రాలిపోతుంటాయి. ఇలా జీవితకాలం మొత్తం రాలిపోయిన కణాల బరువు 18 కిలోల బరువు ఉంటుంది.

మనిషి చేతివ్రేళ్ళ చర్మము మీద ప్రతి చదరపు అంగుళానికి 3వేల స్వేద గ్రంధులు ఉన్నాయి.

మనిషి చర్మములో 46 మైళ్ళ పొడవైన నాడులు ఉన్నాయి.

వెంట్రుకలు : ప్రతి నాలుగు వారాలకు వెంట్రుకలు అంగుళంలో నాలుగవ వంతు పెరుగుతాయి. అంటే 6 మిల్లీమీటర్లు. అలా ఒక్కో వెంట్రుకా ఆరేళ్ళవరకూ పెరుగుతుంది. తరువాత రాలిపోతుంది. అదేచోట క్రొత్త వెంట్రుక మొలుస్తుంది. కేవలం మనిషి తలపై సగటున లక్ష వెంట్రుకలు ఉంటాయి.

ఎముకలు : మనం 300 కు పైగా ఎముకలతో పుడతాం. పెద్దవాళ్ళం అయ్యేనాటికి వాటి సంఖ్య తగ్గి 206 కి చేరుకుంటాయి. కారణం... ఒక దానితో ఇంకొకటి కలిసిపోవడమే!

మానవుని ఎముకలు బయటికి గట్టిగాను, లోపల మెత్తగాను ఉంటాయి. వీటిలో 75 శాతం నీరు ఉంటుంది. **మనిషి పుర్రె 10 సంవత్సరములకు ఒకసారి మారుతూ ఉంటుంది.** మనిషి గొంతులో ఉండే హ్యోఇడ్ (Hyoyid) అనే ఎముక శరీరములోని వేరే యే ఎముకతోను అతుకబడి ఉండదు.

కన్ను : మానవుని కంటిలో 13 కోట్ల చిన్న చిన్న రాడ్ కణములు, 70 లక్షల కోన్ కణములు కలవు. ఇవి 3 లక్షల నరములతో కలుపబడి ఉన్నవి.

మానవ నేత్రం 576 మెగా పిక్సెల్ సామర్థ్యం గల డిజిటల్ కెమెరా వంటిది. అది కోటి రకాల వేర్వేరు రంగుల ఛాయల్ని గుర్తించగలదు.

(ఒక కన్ను తయారు చేయుటకు 2 లక్షల టెలివిజన్ ట్రాన్సు మీటర్లు, 2 లక్షల టెలివిజన్ రిసీవర్లు కావలెను)

మన కనురెప్పలు కంటి గుడ్డుపై సులువుగా కదిలేందుకు రోజూ కనీసం 5 నుండి 10 ఔన్సుల ప్రత్యేకమైన ద్రవం ఉత్పత్తి అవుతుంది.

చెవి : మానవుని చెవిలో 15,000 ల కీలు ఉన్నవి. (సంగీత వాయిద్యం అయిన హార్మోనియంలో 45 కీలు, పియానోలో 88 కీలు ఉంటాయి).

నీరు : మనిషి తన జీవిత కాలంలో 75 వేల లీటర్ల నీరు త్రాగుతాడు. మనిషి శరీరములో 75 శాతం నీరు ఉంటుంది.

రక్తము : స్త్రీ శరీరములో 4.5 లీటర్ల రక్తము, పురుషుని శరీరములో 5.6 లీటర్ల రక్తము ఉంటుంది.

రక్తము నీరుకన్నా 6 రెట్లు చిక్కగా ఉంటుంది. మానవుని మూత్ర పిండములు నిముషమునకు 1.3 లీటర్ల రక్తమును శుద్ధి చేయును. రోజుకు 1.4 లీటర్ల మూత్రమును విసర్జించును.

మానవుని శరీరములో లక్షమైళ్ళ పొడవైన రక్త నాళములు ఉన్నాయి. ప్రతి క్షణమునకు 20 లక్షల రక్త కణములు తయారవుతాయి.

మానవుని శరీరములో రక్త ప్రసరణ జరగని ఒకే ఒక ప్రాంతము కంటిలోని కరోనా.

ఒక ఎర్ర రక్త కణమునకు శరీరము మొత్తము చుట్టి రావడానికి 20 సెకెండ్ల సమయము పడుతుంది.

రక్తములోని ప్రతీ చుక్క రోజుకు 300 సార్లు శుద్ధి జేయబడుతుంది.

ప్రతి 7 రోజులకు ఒకసారి శరీరములోని ఎర్ర రక్త కణములలో సగము మార్పిడి చేయబడతాయి.

మన కడుపులో ఉండే ఆమ్లము (Acid) రేజర్ బ్లేడ్‌లను కూడ కరిగించగలదు.

ఒక అంగుళం చర్మం మీద 3 కోట్లకు పైగా బాక్టీరియా ఉంటుంది.

శరీరం నుండి తలను నేరు చేసినా 15 సెకండ్ల వరకు తల స్పృహ కోల్పోదు.

నిద్రించే సమయంలో మన లోని వాసన పీల్చే గుణం పని చేయదు.

వేలిముద్రలు ఉన్నట్లే నాలుక ముద్రలు కూడా ఒకరితో ఒకరికి పోలిక లేకుండా ఉంటాయి.

నాలుకపైన రుచులను తెలుపడానికి 3 వేల రకాల బుడిపెలు ఉంటాయి.

మనిషి 40 ఏళ్ళు వచ్చే వఱకు ఎదుగుతునే ఉంటాడు.

మనిషి తిన్నది అరగడానికి శరీరంలో ఏవైతే సహాయపడతాయో... చనిపోయిన 3 రోజులకు అవే తినడం ప్రారంభిస్తాయి.

- మనిషి నవ్వడానికి 17 కండరములు, కోప పడడానికి 43 కండరములు పని చేస్తాయి.
- ఆరోగ్యము కల మనిషి ఒక రోజులో 23 వేల సార్లు శ్వాస పీల్చును.
- మానవుని పంటి దవడ 276 కేజీల కంటె ఎక్కువ బరువు ఆపగలదు.
- మనిషి జీవితకాలంలో 35 వేల కేజీల ఆహారం తింటాడు.
- మనిషి నోటిలో రోజుకు 2 నుండి 3 పాయింట్ల జీర్ణరసము (లాలాజలము) ఏర్పడుతుంది.
- మానవుని శరీరములో నాలుకయే బలమైన కండరము.
- మానవుని శరీరములో 100 ట్రిలియను కణములు ఉంటాయి.
- మానవుని వ్రేళ్ళ కొనలకు శరీర బరువును మొత్తము ఆపగల శక్తి ఉంటుంది.
- చేతివ్రేళ్ళ గోళ్ళు కాలివ్రేళ్ళ గోళ్ళకన్నా 4 రెట్లు తొందరగా పెరుగును.
- స్త్రీలు, పురుషుల కన్నా ఎక్కువసార్లు కనురెప్పలు ఆర్పుతారు.
- మానవుని జుత్తు, చేతి గోళ్ళు, చనిపోయిన తరువాత కూడా పెరుగుతాయి.
- మనిషి ఏమీ తినకుండా 20 రోజులు, ఏమీ త్రాగకుండా 2 రోజులు బ్రతుకును.
- మనిషి నాడి నిముషమునకు 70 సార్లు కొట్టుకొనును.
- ఆహారము నోటిలో నుండి పొట్ట లోపలికి చేరడానికి 7 సెకెన్ల సమయము పడుతుంది.
- మానవుని శరీరములోని రసాయన పదార్థములన్నీ కొనాలి అంటే సుమారు 2 కోట్ల 70 లక్షల రూపాయలు అవుతుంది.

ఇంత గొప్పగా తయారు చేసిన దేవునికి ఎల్లప్పుడు కృతజ్ఞతలు కలిగి ఉండాలి.

***

9. ఆహారం - ఆరోగ్యం

ఆహారం - 3 రకములు

మనల్ని సృష్టించినవాడు మనం బ్రతకడానికి ఎన్నో వృక్షజాతులను, పండ్లను, కాయగూరలను, కందమూలాలను, దుంపలను, ధాన్యాలను, తీపి, పులుపు, కారం, చేదు, వగరు రుచులను అందించే శాకాలను సృష్టించి ఇచ్చాడు.

మనం తినే ఆహారాలు మూడు రకాలు. అవి 1. సత్వగుణ ఆహారం, 2. రజోగుణ ఆహారం, 3. తమో గుణ ఆహారం.

బియ్యం, జొన్నలు, గోధుమలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, ఆకు కూరలు, దుంపకూరలు మొదలైన శాకాలను తక్కువ ఉప్పు, పులుపు, కారాలతో తినడం **'సాత్విక ఆహారం'** (సత్వగుణ ఆహారం).

కోడి, మేక మొదలైన సాధు ప్రాణుల్ని చంపి, వండి తినే ఆహారం **'రజో గుణ ఆహారం'**. ఉల్లిపాయ కూడ దీనిలోనికే వస్తుంది.

ఊరపంది, ఎద్దు, గేదె, గుఱ్ఱం, ఒంటె మొదలైన పశు ప్రాణుల్ని చంపి మసాలా దినుసులు వేసి ఉప్పు కారాలు బాగా దట్టించి మద్యం త్రాగుతూ తినే ఆహారం **'తమో గుణ ఆహారం'**.

సాత్వికాహారం కంటే రజోగుణ ఆహారం చెడ్డది. రజోగుణ ఆహారం కంటె తమోగుణ ఆహారం మహా చెడ్డది. **మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి మన ప్రవర్తన, మన మనస్సు, మన బుద్ధి, మన ఆలోచనలు ఉంటాయి.**

మాంసాహారం కోరికలను పెంచుతుంది. కాముక భావనలను రెచ్చగొడుతుంది. మూర్ఖత్వాన్ని, అజ్ఞానాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. అహంకారాన్ని పెంచుతుంది. ధార్మిక గుణాలను దూరం చేస్తుంది. బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని నశింప జేస్తుంది.

***

మితాహారం

మనం తినే ఆహారం నాలుగు లక్షణాలతో ఉండాలి. 1. సాత్వికముగా, 2. మితంగా, 3. దైవార్పితముగా, 4. న్యాయార్జితముగా ఉండే ఆహారాన్ని భుజించాలి. అందువల్ల దేహశుద్ధి, చిత్తశుద్ధి లభిస్తుంది.

శ్లో॥ **ద్వౌభాగే పూరయేదన్నైః తోయేనైకం ప్రపూరయేత్**
మారుతస్య ప్రచారార్థం చతుర్థమవశేషయేత్

కడుపు మొత్తాన్ని నాలుగు భాగాలుగా ఊహిస్తే అందు 2 భాగాలను అనగా సగం కడుపును అన్న శాకాదులతో నింపాలి. 1 భాగాన్ని అనగా పాతిక భాగాన్ని నీళ్ళతో నింపాలి. మిగతా పాతిక భాగాన్ని గాలి ఆడేందుకు ఖాళీగా ఉంచాలి. ఇదే మితాహార లక్షణము.

***

మౌనంగా భుజించుట

శ్లో॥ **మౌనేన భోజయిత్వాతు స్వర్గం ప్రాప్తో నసంశయః**
సజల్పన్ భుజంతే యస్తు తేనాన్నమశుచిర్భవేత్ ।
పాపం స కేవలం భుంక్తే తస్మాన్మౌనం సమాచరేత్
ఉపవాస సమం భోజ్యం జ్ఞేయం మౌనేన నారద ॥

తా॥ మౌనముతో భుజించు వారు స్వర్గమును పొందగలరు. దీనియందు సందేహము లేదు. మాట్లాడుతూ భుజించుట వలన అట్టి అన్నము అశుచి అగుచున్నది. ఓ నారదా! అట్లు వ్యర్థముగా మాట్లాడుచూ భుజించు అన్నము అన్నము కాదు. పాప రూపమే యగును.

మౌనముగా భుజించు అన్నము ఉపవాస సమానమే అగుచున్నది. ఉపవాసము వలన ఎంత ఆత్మశుద్ధి కలుగునో మౌనముగా భుజించునందువల్ల అంత ఆత్మశుద్ధి కలుగును.

***

ఆహార శుద్ధి

ఆహార శుద్ధి ఇహ పర సుఖాలకి హేతువు, మోక్షప్రాప్తికి సాధనం.
మోక్షం దేనివల్ల లభిస్తుంది? - తత్త్వజ్ఞానం వల్ల!
అది ఎలా కలుగుతుంది? - శ్రవణ మనన నిధి ధ్యాసల వల్ల!
ఆ శ్రవణాదులు దేనిచేత సంభవిస్తున్నాయి? - బుద్ధి శక్తి వల్ల!
ఆ బుద్ధి శక్తి దేనివల్ల పరిపోషింపబడుతోంది? - ఆహార శక్తి వల్ల!
తస్మాదన్నమయం మనః!'

ఈవిధంగా ఆహార శుద్ధి మోక్ష శుద్ధికి కారణభూతమవుతోంది. కాబట్టి ఉత్తమ సాధకులు ఆహార సంబంధమైన ఎన్నో నియమ నిష్ఠలు పాటిస్తుంటారు.

***

మన శరీరంలో సమయపాలన

దినచర్య ఎప్పుడు ఏం చేయాలి? అని కొంతమంది నిర్ణయించుకొని సమయపాలన పాటిస్తారు. కొంతమంది నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తుంటారు.

మనం ఎలాగ వ్యవహరించినా మన శరీరం మాత్రం ఒక నిర్దిష్టమైన సమయాన్ని పాటిస్తుంది. **మన శరీరం తనలో జరిగే జీవక్రియలకు ఒక్కొక్క అవయవానికి ఒక్కొక్క సమయం పాటిస్తుంది. ఆ సమయాలలో ఆయా అవయవాలు పని చేస్తాయి. దీనివల్ల మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.** అయితే మన శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు పనిచేసే సమయాలకు విరుద్ధంగా మనం చేసే పనుల వల్ల ఆయా అవయవాలకు ఒత్తిడి కలిగి మనకు అనారోగ్యం కలుగుతుంది.

అందుచేత ఆ అవయవాలు ఎప్పుడు ఏమి చేస్తాయో తెలుసుకొని వాటికి అనుగుణంగా మనం వ్యవహరిస్తే మన ఆరోగ్యం సవ్యంగా ఉంటుంది.

ఉదయం 5 గంటల నుండి 7 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో పెద్ద పేగు శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటికి పంపే పనిలో మునిగి ఉంటుంది. కాబట్టి

ఈ సమయంలో మనం వాకింగ్, రన్నింగ్ వంటి వ్యాయామాలు చేయాలి. కాఫీ, టీ వంటివి అసలు త్రాగకూడదు.

ఉదయం 7 గంటల నుండి 9 గంటల మధ్య : ప్రోటీన్లు, తక్కువ పిండి పదార్థాలు కలిగిన, ఆరోగ్యమైన కొవ్వులు కలిగిన ఆహారాన్ని, పండ్లను ఈ సమయంలో అల్పాహారంగా తీసుకోవాలి. దీనివలన శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు ఎక్కువగా ఉదయమే అందుతాయి.

ఉదయం 9 గంటల నుండి 11 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో మన శరీరంలోని ప్లీహం ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. ఇది మన శరీరంలో జరిగే జీర్ణ క్రియలను గాడిలో పెడుతుంది. ఉదయం మనం తిన్న ఆహారం నుండి పోషకాలను శరీరం గ్రహించేలా చేస్తుంది.

ఉదయం 11 గంటల నుండి మధ్యాహ్నం 1 గంట మధ్య : ఈ సమయంలో మన గుండె ఉత్తేజంగా పని చేస్తుంది. శరీర భాగాలకు రక్తం బాగా సరఫరా అయ్యేలా చూస్తుంది. **ఈ సమయంలోనే భోజనం చేయాలి.** దీనివలన శరీర కణాలకు శక్తి అందుతుంది.

మధ్యాహ్నం 1 గంట నుండి 3 గంటల వరకు : ఈ సమయంలో చిన్న పేగులు ఉత్తేజంగా ఉండి బాగా పని చేస్తాయి. మనం ఉదయం తిన్న అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం తీసుకున్న ఆహారాల జీర్ణప్రక్రియను ముగిస్తుంటాయి.

మధ్యాహ్నం 3 గంటల నుండి సాయంత్రం 5 గంటల వఱకు : ఈ సమయంలో మన మూత్రాశయం ఉత్తేజముగా పని చేస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపే పనిలో ఉంటుంది. **ఈ సమయంలో నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలి.**

సాయంత్రం 5 గంటల నుండి రాత్రి 7 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో మన కిడ్నీలు (మూత్ర పిండములు) బాగా చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. రక్తాన్ని వడబోయడం, వ్యర్థాలను మూత్రాశయానికి పంపడం వంటి కార్యక్రమాలు చేస్తాయి.

రాత్రి 7 గంటల నుండి 9 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో (గుండెను చుట్టియుండు రెండు పొరలు గల తిత్తి) పెరికార్డియం ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. ఈ సమయంలో **రాత్రి భోజనాన్ని ఖచ్చితంగా ముగించాలి.** మెదడు, ప్రత్యుత్పత్తి అవయవాలను పెరికార్డియం యీ సమయంలో ఉత్తేజ పరుస్తుంది.

రాత్రి 9 గంటల నుండి 11 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో భోజనం అస్సలు చేయకూడదు. థైరాయిడ్, అడ్రినల్ గ్రంథులు యిప్పుడు బాగా పని చేస్తాయి. ఇది శరీర (పాత కణములను నాశనము చేయుట, కొత్త కణములను, వృద్ధి చేయుట) మెటబాలిజం ప్రక్రియను చురుగ్గా సాగేలా చేస్తాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రతనను క్రమబద్ధీకరిస్తాయి. కణాలకు శక్తి అందేలా చేస్తాయి.

రాత్రి 11 గంటల నుండి 1 గంట మధ్య : ఈ సమయంలో మూత్రాశయం చురుగ్గా ఉంటుంది. గాల్‌స్టోన్సు (రాళ్ళు) వంటివి ఉన్నవారికి యీ సమయంలో సాధారణంగా నొప్పి వస్తుంటుంది.

రాత్రి 1 గంట నుండి ఉదయం 3 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో కాలేయం చురుగ్గా ఉంటుంది. అప్పుడు మేల్కొని ఉంటే 'లివరు' (కాలేయం) పనితనం దెబ్బ తింటుంది. కాబట్టి **యీ సమయంలో ఖచ్చితంగా నిద్ర పోవాలి.** లేదంటే కాలేయం సరిగ్గా పని చేయదు. వ్యర్థాలు బయటకు వెళ్ళవు.

ఉదయం 3 గంటల నుండి 5 గంటల మధ్య : ఈ సమయంలో ఊపిరి తిత్తులు చురుగ్గా ఉంటాయి. ఈ సమయంలో దగ్గు వస్తుందంటే ఊపిరితిత్తుల విషపదార్థాలను బయటకు పంపుతున్నాయని అర్థం.

– మన శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు ఏ సమయంలో ఖచ్చితంగా ఏం చేస్తాయో అవగాహన చేసుకొని వాటికి తగినట్టుగా మన దినచర్యను సవరించుకొని పాటిస్తే మన శరీరానికి అనారోగ్యం రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చును. ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం!

✻✻✻

ఆహారం తీసుకునే పద్ధతి

పాశ్చాత్య దేశాలవారు మన పద్ధతులు, సంస్కారాల పట్ల ఆకర్షితులై మన సాంప్రదాయాలను అనుసరిస్తున్న తరుణంలో మనం వాళ్ళ అలవాట్లను అనుకరిస్తూ ఎన్నో కోల్పోతున్నాము.

ఉదాహరణకు మనం ఆహారం తినే పద్ధతిని ఒకసారి చూద్దాం. మన సనాతన సాంప్రదాయాల ప్రకారం ఫలహారం గాని, ఆహారం కాని తినేటప్పుడు ఆహారాన్ని చేతితో నోటిలో పెట్టుకొని తింటాం. కాని ప్రస్తుత కాలంలో స్పూన్లు, ఫోర్కులతో తింటున్నాము. ఎవరైనా చేతితో తింటుంటే వారిని అనాగరికుడుగా భావిస్తూ నవ్వుతున్నారు. దానికి వారు చెపుతున్న కారణం ఒకటే. చేతులు శుభ్రంగా ఉండవు అని.

చేతితో భోజనం చేయుటం వలన కలిగే సత్ఫలితాలను తెలుసుకుందాం.

1. చేతి స్పర్శవల్ల శరీరానికి బలం చేకూరుతుంది.

2. చేతితో ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల కొన్ని కోట్ల నరాలు మన మెదడుకు సంకేతాలు పంపిస్తాయుట.

3. ఆహారాన్ని చేతితో తాకగానే మెదడు – పొట్టకు సంకేతమిస్తుంది. కడుపులో జీర్ణరసాలు, ఎంజైమ్సు సిద్ధంగా ఉండి జీర్ణ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది.

4. ఆహారం చేతితో తీసుకొనడం వలన రుచి మారకుండా ఆరోగ్యంగా, తృప్తిగా ఉంటుంది.

5. **రుచికరమైన ఆహారానికి, చెంచాలు, ఫోర్కులు తగలడం వల్ల ప్రతిచర్య ఏర్పడి రుచిపోతుంది.**

6. చేతి వేళ్ళతో ఆహారం తీసుకోవడం వలన వేళ్ళు పెదవులకు తగలగానే నోటిలో లాలాజలం ఊరుతుంది.

7. చేతితో ఆహారం ముద్దలుగా కలుపుకొని తినటం వలన రక్త ప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది.

8. పురాణాల ప్రకారంగా ఒక్కో వేలు ఒక్కో తత్త్వాన్ని ఈ క్రింది విధంగా కలిగి ఉంటుంది....

బొటన వేలు	-	అగ్ని తత్త్వం
చూపుడు వేలు	-	వాయు తత్త్వం
మధ్యవేలు	-	ఆకాశ తత్త్వం
ఉంగరపు వేలు	-	పృథివీ (భూమి) తత్త్వం
చిటికిన వేలు	-	జల తత్త్వం

ఈ అయిదు వేళ్ళు ఆహారానికి తగిలినప్పుడు జీవశక్తి ఉత్తేజితం అవుతుంది.

కనుక భోజనానికి ముందు చేతులు శుభ్రంగా కడుగుకొని 5 వేళ్ళు నోటిలోనికి వెళ్ళేలా ఆహారం తినాలి.

***

మన గృహాములో దైవ మరియు ఆరోగ్యానికి అనుకూల శక్తులను పెంపొందించే క్రియలు

1. మన ఇంటిలోని కిటికీలు అన్నీ పూర్తిగా తెరిచి ఉంచితే, తాజా గాలి, సూర్యకాంతి ధారాళంగా ప్రవేశించి అనారోగ్య హేతువైన వ్యతిరేక శక్తులను ఇంటిలో నుండి బయటకు పంపి ఆరోగ్యానికీ, దైవ అనుగ్రహానికి అనుకూల శక్తి తరంగాలు ఇంటిలోనికి ప్రవేశిస్తాయి.

2. చెత్త, వ్యర్థ, పనికి రాని పాత సామాగ్రి ఇంటిలో ఉంటే అవి మనకు వ్యతిరేక శక్తులకు నివాసమవుతాయి. కనుక వాటిని బయటకు పారవేయాలి.

3. గడ్డిమీద ఉత్తికాళ్ళతో నడిస్తే శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

4. పూర్వ రోజులలో బయట తిరిగిన పాదరక్షలు ఇంటి బయట వదిలేసి కాళ్ళు కడుగుకొని ఇంటిలోనికి వచ్చేవారు. తద్వారా వ్యతిరేక శక్తులు ఇంటిలోనికి

వచ్చేవి కావు. అదేవిధంగా బయట తిరిగి వచ్చినప్పుడు ఆ పాదరక్షలు ఇంటి బయట వదిలేసి వచ్చి కాళ్ళు కడుగుకోవాలి.

5. ఇళ్ళులేని బహిరంగ ప్రదేశాలకు వెళ్ళి తాజా గాలి పీలుస్తూ 1/2 గంటసేపయినా నడవండి. విపరీతంగా మనకు అనుకూల శక్తి తరంగాలు మనలోనికి ప్రవహిస్తాయి.

6. ఇల్లు కడిగేటప్పుడు పాత కల్లు ఉప్పు కొద్దిగా ఆ నీళ్ళలో వేసి ఇల్లు కడిగితే మూల మూలలలోనున్న వ్యతిరేక శక్తులను పారద్రోలుతుంది.

7. ఇంటి ఆవరణలో మొక్కలు, అవి వీలుకానప్పుడు కుండీలలో మొక్కలు వేసుకుంటే అనుకూల శక్తులు ఇంటిని తేజోవంతంగా ఉంచుతాయి.

8. స్నానం చేసేటప్పుడు లేదా కాళ్ళు, చేతులు కడుగుకున్నప్పుడు కల్లు ఉప్పు నీటిలో ఉంటే వ్యతిరేకశక్తులను తొలగిస్తుంది.

9. ఇంటిలో జరుగు పూజ ఇంటిని ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాలతో నింపుతుంది.

10. ఇంటిలోని వారి ఆలోచనలు, చర్యలు, మాటలు చెడుగా ఉంటే వ్యతిరేక శక్తులు ఇంటిలోనే నివాసముంటాయి. అలా కాక మన ఆలోచనలు, మాటలు, చర్యలు మంచిగా ఉంటే ఇల్లు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

11. పగలు సూర్యకాంతితోను, రాత్రులు దీపాలతోను ఉన్న ఇల్లు దైవశక్తితో నిండి ఉంటుంది.

12. సంవత్సరమునకు ఒకసారి ప్రత్యేక పూజగాని, భజన సంకీర్తనలుగాని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

***

అనారోగ్య కారణాలు

శరీర ఆరోగ్యం పాడయితే జీవితం దుర్బలమవుతుంది. మన పనిని మనం చేసుకోలేకపోవటమే కాకుండా ఒకరో ఇద్దరో సహాయ సహకారాలు లేకపోతే దినచర్య గడవదు. ఎంతో ధనం కూడ ఖర్చు అవుతుంది.

మనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మనం అనారోగ్యము పాలవకుండా ముందు జాగ్రత్తలు ఏమాత్రము తీసుకోకుండా నిర్లక్ష్యముగా ప్రవర్తిస్తుంటాము. రోగాలు పాలయిన తరువాత నివారణ గురించి ప్రయత్నిస్తాము.

రోగ కారక క్రిమి భూతద్దంతో చూసినా కనపడనంతగా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. ఒక క్రిమి మనలో ప్రవేశించిన తరువాత దానిలోంచి పదులు, వందలు, వేలు సూక్ష్మక్రిములు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఈ సూక్ష్మక్రిములు నూతి నీటిలోను, నది నీటిలోను, చెరువు నీటిలోను, వీధిలో నున్న ధూళిలోను, మన ఇంటిలో నేలమీద, తలుపుల మీద, గోడల మీద, మనం తినే తిండిలోను ఉంటాయి. కాబట్టి మనం అనుభవజ్ఞులు తెలిపిన ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటించి రోగాలు (వ్యాధులు) రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి.

మన ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం మన విద్యుక్తధర్మం. మనం ఎక్కువకాలం బ్రతకాలంటే, మనవాళ్ళతో ఎక్కువ కాలం జీవించాలంటే మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.

***

ఊపిరితిత్తులను దెబ్బతీసే పొగాకు మరియు మత్తుపానీయాలు..

పొగాకు ద్వారా ఉత్పన్నమయిన పొగ శరీరంలోని ఊపిరిని పీల్చుకునే అవయవాలన్నిటినీ పాడుచేస్తుంది. ఆ పొగ ముక్కులోపలి నాసికారంధ్రాలలోను, గొంతులోను, ఊపిరితిత్తుల (Lungs) లోను ఉన్న సున్నితమైన రక్షణ పొరను కాల్చి వేస్తుంది. దగ్గుతో మొదలయి క్షయవ్యాధిగను, ఊపిరి తిత్తుల రాచకురుపు (Cancer) గను పరిణమిస్తుంది.

మత్తుపానీయాలు శరీరాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. **మత్తుపానీయము సేవించిన కొద్దిసేపటిలోనే అతను వదిలిన ఊపిరిలో ఆ పానీయపు వాసన బయటకు వస్తుంది. దానికి కారణం ఆ పానీయము రక్తములో ప్రవేశించి రక్తము ద్వారా ఊపిరితిత్తుల లోనికి చేరుతుంది.** వెంటనే ఊపిరితిత్తులు ఆ విషాన్ని

వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నించి విఫలము అవుతాయి. న్యుమోనియా, క్షయవంటి వ్యాధుల బారున పడతారు.

***

మైదాపిండి క్రమక్రమంగా ప్రాణాలు తీస్తుంది

మనం బయట తినే చపాతీ, దోశ, పరోట, రోటీ, తందూరి... ఇలా అన్నింటిలోనూ ఎక్కువగా ఉండే పిండి పదార్థం ఏదైనా ఉందంటే అది మైదాయే. మైదా వాడితే పదార్థాలు చూడడానికి ఆకర్షణీయంగానూ, తినడానికి రుచిగానూ ఉంటాయి. కాని మైదాపిండి వాడటం మూలాన వచ్చే నష్టాలు తెలిస్తే మళ్ళీ జన్మలో వాటి జోలికి వెళ్ళరు.

మిల్లులో బాగా పాలిష్ చేయబడిన గోధుమ పిండిని ప్రమాదకరమైన రసాయనాలను ఉపయోగించి తెల్లగా చేస్తారు. అది ముట్టుకోడానికి మెత్తగాను ఉంటుంది. గోధుమ పిండితో పోలిస్తే సగం లేదా మూడోవంతు ధరకే లభించే మైదాను ఇప్పుడు అన్ని బేకరీలలోను, హోటళ్ళలోను ఇష్టారీతిన వాడుతున్నారు.

మనం తినే **ఆహారం జీర్ణం కావాలంటే అందులో తప్పనిసరిగా పీచుపదార్థం ఎంతో కొంత ఉండాలి.** అది మైదాలో అస్సలు ఉండదు. కనుక దానిని జీర్ణం చేయాలంటే మన జీర్ణాశయం అష్టకష్టాలు పడుతుంది. దానివలన పేగుల్లో పుళ్ళు సైతం ఏర్పడతాయి. **మైదాపిండితో చేసిన పదార్థాలు జీర్ణంకాక మన పేగులకు అతుక్కుపోతాయి.** దీంతో పేగుల్లో క్రిములు ఉత్పత్తి అయి ఇన్ఫెక్షన్లను కలిగిస్తాయి.

దీర్ఘకాలంలో క్యాన్సర్ వంటి రోగాలకూ దారితీస్తాయి. కిడ్నీలో రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. గుండె జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. మధుమేహ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

కనుక ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అనుకుని మైదాపిండితో చేసే ఆహార పదార్థాలను తగ్గించుకోవాలి.

***

మంచినీరు త్రాగే పద్ధతి

నిత్యం తగిన మోతాదులో నీటిని త్రాగడం మనకు ఎంతో అవసరం. స్త్రీలు ప్రతిరోజూ కనీసం 8 గ్లాసులు నీరు త్రాగాలి. పురుషులు 11 గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. అప్పుడు మన శరీరంలో ద్రవాలు సమతుల్యంలో ఉండి జీర్ణక్రియ సరిగ్గా జరుగుతుంది. భోజనం చేసిన అరగంట తరువాత వేడినీళ్ళు త్రాగవలెను.

అయితే **నీటిని నిలబడి మాత్రం త్రాగకూడదట. ఖచ్చితంగా కూర్చునే నీటిని త్రాగాలట.** నిలబడి ఉన్నప్పుడు నీటిని త్రాగితే నీరు ఆహారనాళం గుండా జీర్ణాశయంలోకి ఒక్కసారిగా వచ్చి పడుతుంది. ఈ క్రమంలో జీర్ణాశయం గోడలపై కూడ నీరు ఒకేసారి చిమ్మినట్లు అవుతుంది. దీంతో అతి సున్నితంగా ఉండే జీర్ణాశయం గోడలు దెబ్బతింటాయి. దీనివల్ల గ్యాస్, ఎసిడిటీ, అజీర్ణం వంటి సమస్యలు కలుగుతాయి.

నిలబడి ఉన్నప్పుడు నీటిని త్రాగితే నీరు సరిగా కిడ్నీలకు అందక అది సరిగ్గా శుద్ధికాదు. దీంతో కిడ్నీలు, మూత్రాశయ సంబంధ సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఉన్న ద్రవాల సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. దీంతో ఎక్కువగా ద్రవాలు కీళ్ళలో చేరిపోయి ఆర్థరైటిస్ (కీళ్ళవాపు) వంటి సమస్యలు వస్తాయి.

కూర్చొని ఉన్నప్పుడు శరీరం విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో నీటిని త్రాగితే అది జీర్ణాశయంలోకి సక్రమంగా వెళ్ళి మనం తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తుంది. అంతేకాదు జీర్ణాశయంలోకి అధికంగా ఉత్పత్తి అయ్యే ఆమ్లాల ప్రభావం తగ్గుతుంది.

***

ఉత్తమ వైద్యులు

ఉత్తమ వైద్యులు ఆరుగురు. వారు... సూర్యరశ్మి.... గాలి... నీరు... వ్యాయామం... విశ్రాంతి... సాత్విక ఆహారం.

***

ఆరోగ్యం - నడక

1. నడకకు - కాలంతో పనిలేదు.

2. కాళ్ళు కష్టపడితే - ఒళ్ళు సుఖపడుతుంది.

3. కాళ్ళు ముందుకు అడుగు వేస్తే - రోగం వెనుకంజ వేస్తుంది.

4. నడక ఆరోగ్యాన్నే కాదు - పరిచయాలనూ మెరుగు పరుస్తుంది.

5. కాళ్ళు రోడ్డున పడితే - ఒళ్ళు తేలిక పడుతుంది.

6. నవ్వుతూ నడవండి - సుఖంగా బ్రతకండి.

7. ఆయువు ప్రమాణం పెరగాలంటే - కాళ్ళ మీద ప్రయాణం కావాలి.

8. కలిసి నడుద్దాం - వెతలు మరుద్దాం.

9. రోగానికి - లింగ భేదం లేదు, వయోభేదం లేదు, కులమతాల ప్రసక్తి లేదు. నడకకూ - అంతే!

10. ఉదయపు నడకకు వెళ్ళండీ - ఉచితంగా విటమిన్ 'డి' పొందండి.

* * *

చరకుడు చెప్పిన ఆహార నియమాలు

1. భోజనం పరిమళ భరితంగా ఉండాలి (నెయ్యి, నూనె వంటివి కలవడం వలన పరిమళం వస్తుంది).

2. భోజనం వేడిగా తాజాగా ఉండాలి.

3. భోజనాన్ని అందమైన, ప్రశాంతమైన ప్రదేశంలో కూర్చొని భుజించాలి.

4. నేలపై ఆసనం వేసుకొని దానిపై మఠం వేసుకొని కూర్చొని భోజనం చేయడం ఉత్తమం.

5. సంతోషకరమైన మనస్సుతో శాంతియుతంగా భోజనం చేయాలి.

6. ఎప్పుడూ నిర్ణీతమైన సమయములోనే భోజనం చేయాలి.

7. ఆహారం నెమ్మదిగా పూర్తిగా నమిలి తినాలి. అందువలన లాలాజలం పూర్తిగా కలిసి ముద్ద మింగడం సులువు అవుతుంది. పిండి పదార్థాలు పూర్తిగా జీర్ణం అవుతాయి. కడుపులో ఊరే అమ్లాకు లాలాజలం (క్షారం) విరుగుడుగా పని చేస్తుంది.

శ్లో॥ పథ్యే సతి గదార్తస్య కి మౌషధ నిషేవనైః
వినాపి భేశాజేవ్యర్ధిః పత్యాదేవ్ నివర్తత
న తు పథ్య విహీనస్య భేశాజానాం శథైర్యపి ॥

తా॥ రోగికి ఔషధాలు అవసరం లేకుండానే కేవలం నియమిత ఆహారం పాటించడం వలన వ్యాధులు దూరమౌతాయి. రోగికి ఆహారంపై నియంత్రణ లేకపోతే మాత్రం అత్యుత్తమైన మందులు కూడ ఫలితాన్ని ఇవ్వలేవు.

ఆహారం జీవరాశులకు ప్రాణం. అందుకే ఈ లోకం ఆహారం కోసం పరుగులు పెడుతుంది. మన చర్మకాంతి, అందం, స్వరం, ప్రతిభ, సంతృప్తి, అధికారం, తెలివితేటలు అన్నీ ఆహారం మీదనే ఆధారపడి ఉంటాయి.

సాయంత్రపు ఎండ, హోమం నుండి వచ్చే ధూపము పీల్చుట వల్లను, నిర్మలోదకము త్రాగుటవల్లను, క్షీరాన్నము తినుటవల్లను ఆయుష్షు పెరుగును.

* * *

మన గుండె - మన ఆరోగ్యం

ఇతరులు మనకు చేసిన అపకారాల వలన మనలో వారి పట్ల కోపం, ఈర్ష్య, ద్వేషం, పగ కలుగుతాయి. వాటివలన మనలోని మానవత్వాన్ని అణిచివేసి దానవత్వం రగులుకొంటుంది. ఆ పరిణామము వలన మన గుండె మండుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉన్న గుండెలో అలజడి కలుగుతుంది. దాని వలన మన ఆరోగ్యము పాడవడమే కాకుండా మన ఆయుష్షు తగ్గుతుంది.

* * *

శరీర ఆరోగ్యానికి సూత్రాలు

మానవ శరీర ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకొనుటకు యీ క్రింది సూత్రాలు పాటించాలి అవి...

1. శరీరానికి సరి అయిన ఆహారము, నీరు తీసుకోవాలి.

2. శరీరానికి ఎక్కువగా సూర్యరశ్మి, తాజా గాలి అందేటట్లు చూడాలి.

3. తీసుకున్న ఆహారం, నీరు వినియోగమయిన తరువాత మిగిలిన వ్యర్థ (ఘన, ద్రవ) పదార్థములు బయటకు వదిలించుకోవాలి.

4. శరీరాన్ని చలి తీవ్రత నుండి, అత్యధిక ఉష్ణోగ్రత నుండి కాపాడుకోవాలి.

5. శరీరానికి సరి అయిన పరిశ్రమ, సరి అయిన విశ్రాంతి ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి.

6. శరీరానికి విషతుల్యమైన, రోగకారక క్రిముల ప్రమేయము లేకుండా కాపాడుకోవాలి.

7. ధూళితోను, పొగతోను కలుషితమైన గాలిని పీల్చకూడదు.

8. ముక్కులో (నాసికా రంధ్రములో) లెక్కలేనన్ని చిన్న చిన్న వెంట్రుకలు ఉంటాయి. అవి మనం పీల్చే గాలిలో నున్న ధూళిని, మనకు హాని చేసే సూక్ష్మ క్రిములను అడ్డుకుంటాయి. అంతేకాకుండా **ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాల ద్వారా ముక్కు పుటాల్లో వేడి పుడుతుంది. ఆ వేడిని తగ్గించి తడిగా ఉంచే ఏర్పాటు ఉంది. అందుచేత ముక్కుతోనే గాలి పీల్చాలి.** చిన్నపిల్లలెవరైనా నోటితో గాలి పీలుస్తుంటే తక్షణమే వైద్యుని సంప్రదించాలి. ముక్కులోని వెంట్రుకలు కత్తిరించకూడదు.

9. నిద్రించునప్పుడు దుప్పటితో ముఖము కప్పుకొనకూడదు. ముఖ్యంగా ముక్కును మూయకూడదు.

10. యోగాశాస్త్ర ప్రకారం మనుష్యుని శ్వాసగతి 12 అంగుళాలు దాకా ఉంటుంది. భోజనం చేసేటపుడు 20 అంగుళాల దాకా ఉంటుంది. మాట్లాడితే

శ్వాసగతి ఎక్కువవుతుంది కాబట్టి ఆయుష్షు తగ్గుతుంది. కనుక ఆహారం తీసుకునేటప్పుడు మాట్లాడకూడదు.

11. ఎప్పుడూ నిర్ణీత సమయంలోనే భోజనం చెయ్యాలి. (అందువలన బయోలాజికల్ క్లాక్ సక్రమంగా ఉంటుంది.)

12. సూర్యోదయానికి ముందు నిద్ర నుండి లేవాలి.

13. ఉదయాన ఫలహారం మానవద్దు.

14. గంటసేపు వ్యాయామం చేయాలి.

-(A.C. Selmon MD Health & Longivity)

* * *

ఆదివారంనాడు మాంసాహారం - శక్తిహీనం

ఈ జగత్తుకు సూర్యుడే జీవనాధారం. ఈ సృష్టి సజీవంగా ఉండటానికి సూర్యుడే ఆధారం. సూర్యుడి నుండి కాంతి, వేడి వస్తుందని మామూలుగా తెలుసును. ఇప్పుడిప్పుడే సూర్యుడి నుండి విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేస్తున్నారు.

కాని మన ఋషులు సూర్యుడి నుండి ఆధ్యాత్మిక శక్తులు ప్రసారమవుతున్నాయని వేల ఏళ్ళనాడే గ్రహించి ప్రసిద్ధ ఆలయాలను నిర్మించారు.

మన దేశానికి బ్రిటిష్‌వారు వచ్చినప్పుడు భారతీయులలో ఉన్న మేధోశక్తికి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి అబ్బుర పడ్డారు. భారతీయులు ఉత్తేజంగా, ఆరోగ్యంగా, సిరిసంపదలతో, అద్భుతమైన జ్ఞానంతో ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు అని అన్వేషించారు. చివరకు ఆదివారం నాడు మన పూర్వికులు అవలంబిస్తున్న నియమాలే అందుకు కారణం అని తెలుసుకున్నారు.

ఆదివారం రవివారంగా అందరికీ తెలుసును. ఆరోజు సూర్యుడు అత్యంత శక్తిని వెదజల్లుతాడు. ఆరోజున మత్తుపానీయ సేవనం, మాంసాహార భోజనం

వల్ల శక్తిహీనులు అవుతాము. అందుచేతనే మన పూర్వులు ఆ దినమున అనేక నియమాలు పాటించేవారు. ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ఉన్నతులుగా ఉండేవారు.

భారతీయుల్ని ఇలాగే వదిలేస్తే ప్రపంచాన్ని జయించగలరని అందుచేత వారిని శక్తిహీనుల్ని చేయాలని భావించి, ఆరోజున శలవుదినంగా ప్రకటించారు. తాము మాత్రం ఆదివారం నాడు ఖచ్చితంగా భగవంతుణ్ణి ఆరాధించేలా ఏర్పాట్లు చేసుకున్నారు. భారతీయులు ఆ దినమున ఎటువంటి నియమము పాటించకుండా మత్తుపానీయం, మాంసాహారం విరివిగా వినియోగించుకునే విధంగా ప్రోత్సహించారు. తద్వారా భారతీయులు ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగకుండా చేశారు.

అందుచేత ఆదివారంనాడు మనం వాటికి దూరంగా ఉండాలని తద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో భగవదనుగ్రహానికి చేరువ అవ్వాలని సందేశం.

***

చింతన చేసే అపకారం

నిరంతర చింతన, వ్యాకులత వల్ల కడుపులో పుళ్ళు బయలుదేరతాయి. ఇతర అజీర్తి రోగాలు వస్తాయి. సాధారణంగా జఠర రసంలో ఉండే కొన్ని ఆమ్లాలు మనం తినే ఆహారాన్ని జీర్ణింపజేయడానికి సహకరిస్తాయి. జఠర కోశపు గోడను సన్నని పొర (Mucous Lining) ఈ ఆమ్ల రసాల నుండి రక్షిస్తుంది. దీర్ఘకాలపు వ్యాకులత, చింతన వలన జఠర రసాలు అధికంగా స్రవించబడుతాయి. ఇవి మ్యూకస్ రక్షక పొరను శిధిలపరచి జఠర కోశపు గోడలపై పుళ్ళు కలిగిస్తాయి.

***

..... మంచిమాట .....

మనుషులు చేయకూడని పనులు చేసినందువల్ల చెడినట్టే, చేయాల్సిన పనులు చేయకపోయినా చెడతారు.

\- ఎస్. లక్ష్మి

10. కాలకృత్యాలు

\- నిత్యకర్మ పూజా ప్రకాశిక

ప్రతివ్యక్తి దేవ సంబంధమైన, పితృ సంబంధమైన, మనుష్య సంబంధమైన ఋణములతో పుడతారు. ఆ ఋణములు తీర్చుకొనుటకు శాస్త్రాలు, సనాతన సాంప్రదాయాలు నిత్యకర్మలను విధించాయి. దేవ సంబంధమైన ఆ నిత్యకర్మలు తెల్లవారుఝామున నిద్ర లేచిన దగ్గఱ నుండి ప్రారంభము అవుతాయి. అవి...

***

తెల్లవారు ఝామున మేల్కొనడము

సూర్యోదయమునకు నాలుగు ఘడియలకు ముందు అనగా (24×4) అనగా 96 నిముషములకు ముందు నిద్ర నుండి మేల్కొనాలి. ఆ సమయమును బ్రాహ్మీ ముహూర్తము అంటారు. రాత్రులందు సంకీర్తన, పూజ ఇత్యాది శాస్త్ర విహితమైన కర్మలను ఆచరించువారికి ఆ దినములలో మినహాయించవచ్చును.

***

కరావలోకనము

నిద్ర నుండి మేల్కొన్న వెంటనే ప్రత్యక్ష దైవాలయిన తల్లి తండ్రులను స్మరించుకొని రెండు అర చేతులను చూస్తూ....

శ్లో॥ కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః కర మధ్యే సరస్వతీ ।
కర మూలేతు గౌరీచ ప్రభాతే కర దర్శనమ్ ॥ (ఆచార ప్రదీపము)

తా॥ మన చేతి అగ్రభాగములయందు లక్ష్మీదేవి నివసించుచున్నది. చేతి మధ్యభాగమునందు సరస్వతీ దేవి విరాజిల్లుచున్నది. చేతి మూలము నందు గౌరీ దేవి ఆవహించి ఉన్నది. కావున నిద్ర లేవగానే ముగ్గురు అమ్మలను దర్శించుచున్న దివ్యమైన భావముతో చేతులను దర్శించుకొని కళ్ళకు అద్దుకొనవలెను.

***

భూమాతకు వందనము

నిద్ర నుండి మేల్కొన్న తరువాత కాలు నేలపై పెట్టే ముందు ...

శ్లో॥ సముద్ర వసనే దేవి! పర్వత స్తన మండలే !
విష్ణుపత్ని! నమస్తుభ్యం! పాదస్పర్శం క్షమస్వమే ॥

తా॥ సముద్రాలు వస్త్రములుగా ధరించినట్టి, పర్వతములు పాలిండ్లుగా శోభించినట్టి, విష్ణుమూర్తి పత్నివైన ఓ భూ దేవీ ! నీపై కాలు మోపుతున్నాను. నీకు నమస్కారము. నా పాద స్పర్శను క్షమింపుము.

***

శరీర శుద్ధి

బాహ్యముగా మరియు అంతరముగా శరీరము శుద్ధి చేసుకోవాలి. ధంతధావనకు (పళ్ళు తోముకోవడానికి) స్నానానికీ ముందు చేయవలసినవి ఉన్నాయి. అవి. 1. కుండలోనివి గాని, ముందురోజు రాత్రి రాగి పాత్రలో వేసినవి గాని రెండు మూడు గ్లాసుల నీరు త్రాగాలి. తరువాత 1/2 చెంచాకి చెంచాకు మధ్య నూనెను నోటిలో నాలుక క్రింద వేసుకొని 3, 4 నిముషాలు పుక్కిలిస్తూ కదులుతున్నట్టుగా చిన్న వ్యాయామము చేయాలి. తరువాత నురగగా మారిన నోటిలోని నూనెను ఉమ్మేయాలి.

నురగగా మారిన నూనె ఉమ్మివేసిన చోట చిన్న క్రిమి కీటకాదులు ఉంటే అవి చనిపోతాయి. అంటే మన నోటిలో కొద్దిపాటి విషం ఉన్నట్టేగా! కాబట్టి దుర్వాసనతో కూడిన విషాన్ని వదిలించుకుందాం.

త్రాగిన 2, 3 గ్లాసుల నీరు కడుపులోనికి వెళ్ళిన తరువాత చేసిన చిన్నపాటి వ్యాయామామునకు చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులలో ఉన్న మలినములు మనము చేసే మల, మూత్ర విసర్జనలలో బయటకు పోతాయి. ఆ చిన్నపాటి వ్యాయామము వలన మన శరీరములో ఉన్న కొవ్వు కూడా కరుగుతుంది.

***

దంత ధావన విధి

ముఖశుద్ధి లేకుండా పూజ, పారాయణములు, మంత్ర జపాదులు నిష్ఫలమగును. కావున ప్రతిదినము ముఖ శుద్ధి కోసం దంత ధావనము తప్పక చేయవలయును.

దంతములకు మరియు శరీర ఆరోగ్యమునకు విడదీయరాని గట్టి సంబంధమున్నది. ప్రతీ వ్యక్తి తన దంతములను, జిహ్వను, నోటిని జీవితాంతము స్వచ్ఛముగా, శుభ్రముగా మరియు ఆరోగ్యవంతముగా కాపాడుకొనవలయును.

కనుకనే ప్రతినిత్యము ప్రాతఃకాలమునందు మరియు పడుకొనబోయే ముందు రెండుమార్లు తప్పనిసరిగా దంతధావనము చేయవలెనని వైద్యాది అనేక శాస్త్ర గ్రంధములు తెలుపుచున్నవి.

కేవలం టూత్ పేస్టుతోనే కాకుండా వేప, కానుగ, ఉత్తరేణి వంటి చెట్ల పుల్లలతో తోముకొని వృద్ధాప్యము వఱకు దంతములను రక్షించుకొనవలెను.

***

స్నానము

స్నానము చేయకుండా ఏ కార్యము చేసినా ఫలించదు. చెమట, ధూళి మొదలగునవి శరీరమంతా నిండియున్న రోమ కూపాల యందు చేరి ఉంటాయి. చేతి, కాలివేళ్ళ గోళ్ళయందు, మర్మావయముల యందు మురికి చేరి ఉంటుంది. స్నానము చేయుట ద్వారా శరీర శుభ్రత, ఇహలోక సౌఖ్యము, పాప నాశనము, పుణ్యప్రాప్తి కలుగుతాయి.

శ్లో॥ గుణా దశ స్నాన పర స్య సాధో ।
రూపం చ తేజశ్చ బలం చ శౌచమ్ ।
ఆయుష్యమారోగ్యమలోలుపత్వం ।
దుః స్వప్న నాశశ్చ తపశ్చ మేధాః ॥

(దక్షస్మృతి అ. 2-13)

తా॥ ఓ సాధుసత్తమా! రూపము, తేజస్సు, బలము, పవిత్రత, ఆయువు, ఆరోగ్యము, నిర్లోభము, దుఃస్వప్న నాశము, తపస్సు, మేధస్సు - అను ఈ పది గుణములు స్నానము చేయువానికి లభించును.

ఎంతటి అలసట, నిస్సత్తువ ఉన్నా చన్నీళ్ళ స్నానం చేయగానే ఉత్సాహం, శక్తి వస్తుంది. శరీరం మీద నీరు ధారగా పడితే ఫలితం ఎక్కువగా ఉంటుంది. భగవంతుని అనుగ్రహము మనకు లభించేది మన శరీరము (చర్మము) ద్వారానే కనుక బాహ్యశుద్ధి చాలా అవసరము.

అభ్యంగ స్నానము చేయునప్పుడు షాంపూను కనురెప్పలకు పట్టించి మునివ్రేళ్ళతో సుతారంగా కనురెప్పలపై నున్న సూక్ష్మక్రిములను తొలగించవలయును.

'స్నాన సమయమందు నన్ను గూర్చి ఎక్కడైనను, ఎవ్వరైనను స్మరించినచో అక్కడగల జలమునందు నేను వెంటనే వచ్చి చేరిపోయి పుణ్యఫలితములను అనుగ్రహిస్తాను' అన్న గంగా మాత పలికిన పలుకులను స్మరించుచూ ఆహ్వానించుచూ భావన చేయవలెను. కనీసము మొలత్రాడు అయినా లేకుండా దిగంబరముగా స్నానము చేయకూడదు.

స్నానము చేసిన వెంటనే శరీరమును పొడి వస్త్రముతో తుడుచుకోకుండా తడి ఆరిపోవు వఱకు ఆగినచో చాలా మంచిదని పెద్దలు చెప్తారు. శిరస్సు నుండి జారే నీటి బిందువులను **దేవతలు** త్రాగెదరు. ముఖభాగము నుండి జారెడు నీటి బిందువులను **పితరులు** త్రాగెదరు. మధ్యభాగము నుండి జారెడు నీటి బిందువులను **గంధర్వులు** త్రాగెదరు. క్రింది భాగము నుండి జారెడు నీటి బిందువులను **సకల జంతువులు** త్రాగును.

మన శరీర ఆరోగ్య పరిస్థితిని బట్టి తప్పని సరి అయినప్పుడు కొద్దిసేపు ఆగి పొడి వస్త్రముతో శరీరమును తుడుచుకోవలెను.

* * *

పూజా సమయంలో వస్త్రధారణ

సాధారణముగా ఇంటిలో నిత్యపూజ చేయడం అనేది పురుషుడు చేస్తాడు. సంకల్పంలోనే '**ధర్మపత్నీ సమేతస్య**' అని ఉంది. కాని '**పతీ సమేతస్య**' అని లేదు. అంటే దాని అర్థం ఇల్లు, కుటుంబము అభివృద్ధిలోనికి రావాలని యజమాని కోరుకుంటూ నిత్యపూజ చేయాలి. నైమిత్తిక తిథులలో పూజ చేసేటప్పుడు, పర్వదినాలలోను, ప్రత్యేక సందర్భాలలోను, భార్య, సంతానం ఉంటారు.

వస్త్రధారణ విషయంలో నియమం ఏమిటంటే పూజ చేసేటప్పుడు గాని పూజలో పాల్గొనునప్పుడు గాని ఆడపిల్ల అయితే లంగావోణీ వేసుకుంటుంది. వివాహిత అయితే చీర కట్టుకుంటుంది.

ఇక పురుషులకు సంబంధించి వేదం ఒక మాట చెప్పింది. '**వికచ్ఛః అనుత్తరీయశ్చ, నగ్నశ్చా వస్త్ర ఏవచ**' - గోచీ పోయకుండా కేవలం బట్టను (పంచె) చుట్టుమాత్రమే త్రిప్పి కట్టడం దిగంబరుడే అవుతుంది. బట్ట గోచీ పోయాలి. వెనక్కి తీసి కుచ్చిళ్ళు పోసి గోచి వెనక్కి దోపుకోవాలి. దానిని '**కచ్ఛము**' అంటారు. '**వికచ్ఛః**' - గోచీ పెట్టుకోలేదు, '**అనుత్తరీయశ్చ**' - పైన ఉత్తరీయం (కండువా) లేదు. అంటే చొక్కా కాని, బనియను కాని ఏదీ ఉండకూడదు. ఉత్తరీయం మాత్రమే ఉండాలి. ఇంటిలో పూజ చేసినా దేవాలయాలలో గాని మందిరాలలో గాని పూజలో పాల్గొన్నా ఎవరో వచ్చి చిన్న పిల్లలకు చెప్పినట్టుగా 'చొక్కా విప్పండి, బనియను విప్పండి' అని చెప్పనక్కరలేదు. మనంతట మనమే తీసి ఉత్తరీయము వేసుకొని కూర్చోవాలి.

భగవంతుని అనుగ్రహాన్ని ఆపేక్షిస్తున్నప్పుడు నీ గుండెలలో ఏ పరమాత్మ (అంశ) ఉన్నాడో ఆ పరమాత్మే ఎదురుగుండా ఉన్నాడు. ఇరువురు ఒకరికి ఒకరు కనపడుతుంటే ఆ పరమాత్మ అనుగ్రహం నీ లోనికి ధారావాహికంగా ప్రవహిస్తుంది. నీ ఛాతి, చంకలు కనబడుతుండాలి. ఉత్తరీయం మాత్రం తప్పనిసరిగా ఉండాలి.

'అనుత్తరీయశ్చ, నగ్నశ్చ' - బట్టలు లేకుండా పూజ చేశాడు అని గుర్తు. **'అవస్త్ర ఏవచ'** - మళ్ళీ నొక్కి చెప్పింది 'వేదం'. నగ్నముగా ఉన్నాడు అని. నగ్నము అన్నమాటకు అర్థం అంటే దిక్కులు కప్పనివాడై ఉన్నాడు అని.

వేదం చదువుతున్న పెద్దలు, పిన్నలు, పూజలు, యజ్ఞాలు నిర్వహించేవారు కనీసం అంగవస్త్రం అయినా గోచీపోసుకొని పూజలోను, భోజనం చేసేటప్పుడు కూర్చుంటారుగాని 'వికచ్చం'గా భోజనం చేయరు, పూజ దగ్గరకి వెళ్ళరు. దేవాలయంలో అంతరాలయం ప్రవేశం చేయరు.

కచ్చపోసి కట్టుకునే పంచెకు గాని ఉత్తరీయానికి గాని అంచు ఉండాలి. పదికాలాల పాటు ఉండాలి అనుకుంటే అంచుఉన్న బట్టలు ధరించడము గాని ఇవ్వడం గాని చేయాలి. అంచులేని బట్టలు కట్టాడు అంటే అమంగళప్రదుడు అని అర్థం. పెళ్ళిపీటల మీద కూర్చునే వరూవధువులు ఆయుఃకారకమైన, మంగళప్రదమైన అంచులు గల దుస్తులు ధరించాలి. నాగరికత పేరుతో ఆధునిక వస్త్రధారణలు పనికిరావు. వధూవరుల తల్లితండ్రులు కూడ ఇవి పాటించాలి. తద్వారా భవిష్యత్తులను మంగళప్రదంగా చేసుకోవాలి.

కాని నేడు పెద్ద ఎత్తున జరుగుతున్న పూజలు, యజ్ఞాల సమయాలలో కూడ ప్యాంటు, చొక్కా వేసుకొని ప్రధాన వేదిక మీద పూజలో పాల్గొంటున్నారు. అది ఎంతో అపచారం.

దైవానికన్నా గొప్పవాడిని అని వారు చెప్పినట్లే అనుకోవాలి.

స్నానము చేసిన తరువాత పొడి వస్త్రముతో దేహము తుడుచుకొనవలెను. తడి వస్త్రమును తుడుచుకొనుటకుగాని, ధరించుటగాని ఉపయోగించకూడదు. స్నానము చేసి పొడి వస్త్రము ధరించినపుడు తలనుండి నీరు కారకూడదు. తడి వస్త్రముతో (తువ్వాలుతో) సూర్య నమస్కారము గాని, పూజ గాని చేయకూడదు. ఏక వస్త్రమును ధరించి యజ్ఞమును గానీ, దానమును గానీ, జపమును గానీ, హోమమును గానీ, దేవతార్చనను గానీ, భోజనమును గానీ, పితృ తర్పణమును గానీ చేయకూడదు. ఉద్యోగ వ్యాపార సమయములలో ధరించే వస్త్రములతో పూజ చేయకూడదు. సాంప్రదాయ వస్త్రములను ప్రత్యేకముగా ధరించవలెను.

శ్లో॥ కార్పాసమేకరాత్రంతు కాషాయంతు త్రిరాత్రకమ్ ।
కౌశేయం సప్తరాత్రంతు అవికం తు సదాశుచిః ॥ (స్మృత్యంతరే)

తా॥ నూలు బట్ట ఒక రోజు, కాషాయము మూడు దినములు, పట్టు వస్త్రము ఏడు దినములు మడికి పనికి వచ్చును. ఆయా దినములు గడిచిపోయినచో తిరిగి ఉతికి ఎండవేసి ధరింపవలెను. ధావళి (ఉన్ని కంబళి) మాత్రము ఎల్లప్పుడు మడికి పనికి వచ్చును.

* * *

తిలక ధారణము

బొట్టు విశిష్టత

స్త్రీ పురుషులు బొట్టును తప్పనిసరిగా ధరించవలసిందే. దేనితో ధరించాలి అనే విషయంలో తేడాలు ఉండవచ్చు గాని తిలకం ధరించవలసిందే అన్న విషయంలో భేదాభిప్రాయాలు లేవు.

మన శరీరములో జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియాలతో పాటు మిగిలిన అన్ని అవయవాలకు ఒక్కొక్క అధిదేవత ఉన్నారు. వాటిలో లలాటము (నుదురు)నకు అధిదేవత బ్రహ్మ. బ్రహ్మ మన నుదుటి మీద మన రాతలు వ్రాస్తాడు అంటారు. అందుచేతను బ్రహ్మ స్థానమైన నుదుటి మీద మనకు చెడుగా వ్రాయకుండా బ్రహ్మను ప్రార్థిస్తూ నుదుటిమీద బొట్టు పెట్టుకుంటే బ్రహ్మను పూజించినట్లే అవుతుంది.

చతుర్ముఖ బ్రహ్మ రంగు ఎరుపు. అందుకే బ్రహ్మస్థానమైన నుదుటిపై ఎరుపురంగు (కుంకుమ) వ్యాప్తిలోనికి వచ్చింది. అంతేకాదు మనలోని జీవుడు జ్యోతి స్వరూపుడు. ఆ జీవుడు జాగ్రదవస్థలో భ్రూమధ్యంలోని ఆజ్ఞాచక్రంలో సంచరిస్తుంటాడు. **మన నొసటిపై పెట్టుకున్న (కుంకుమ) బొట్టుపైన సూర్యకాంతి ప్రసరిస్తే కనుబొమల మధ్యను ఉండే ఇడా, పింగళ నాడులు సూర్యశక్తిని గ్రహించి శరీరాన్ని ఉత్తేజ పరుస్తాయి.** ప్రాణ శక్తికి కారణమైన నరాలకు కేంద్రస్థానము కనుబొమల మధ్యను ఉండే ఆజ్ఞాచక్రము. కుంకుమ బొట్టును

పెట్టుకోవడం వలన ఆజ్ఞాచక్రాన్ని పూజించినట్లే అవుతుందని పెద్దలంటారు. మానసిక ప్రవృత్తులను నశింపజేసేదే ఆజ్ఞాచక్రమని దైవజ్ఞులు అంటారు.

ఇంత మహత్తరమైన, పవిత్రమైన బొట్టును కుంకుమతోగాని, తిలకముతోగాని, విభూదితోగాని, సింధూరముతోగాని, నామముతో గాని పెట్టుకోకుండా కృత్రిమమైన, యాంత్రికమైన వాటిని అంటించుకొని ఆ స్థానాన్ని అవమానిస్తున్నారు.

నుదుట బొట్టు పెట్టుకునేందుకు పసుపుతో చేసిన కుంకుమ శ్రేష్ఠమైనది. పసుపు మన శరీరము మీద అమితమైన ప్రభావం చూపుతుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరిచి శరీరకాంతిని ఇనుమడింప చేస్తుంది. కురుపులను, గాయాలను మాన్పుతుంది. చర్మరోగాలను రూపుమాపే శక్తి పసుపుకు ఉంది.

* * *

..... సూక్తులు .....

శ్లో॥ కర్మణాజాయతే భక్తిః భక్త్యాజ్ఞానం ప్రజాయతే ।
జ్ఞానాత్ ప్రజాయతే ముక్తిః ఇతిశాస్త్రార్థ సంగ్రహః ॥

తా॥ కర్మవలన భక్తి కలుగును. భక్తి మూలముగా జ్ఞానము ఉద్భవించును. ఆ జ్ఞానము వలన మోక్షము కలుగునని శాస్త్రములు చెబుతున్నాయి.

శ్లో॥ నారికేళ సమాకారా, దృశ్యంతే హి సుహృజ్జనాః ।
అన్యే బదరికాకారా, బహిరేవమనోహరాః ॥

తా॥ మంచి హృదయము గల ఉత్తములు కొబ్బరికాయ వంటివారు. పైకి కఠినము, పెటుకుగా ఉన్నా వారి మనస్సు రసమయము. లోకోపకారము. తియ్యటి జలము. ఇతరులు పైకి తియ్యటి మాటలు చెప్పినా హృదయం కఠినం. రేగుపండు పైకి ఎంత బాగా కన్పించినా లోపల గింజ కఠినమైనది.

..... మంచిమాట .....

మాటలను అదుపులో పెట్టుకున్న వ్యక్తికి వాక్‌శుద్ధి, ఆత్మశక్తి అలవడుతుంది. వాక్‌శుద్ధి గలవారి పలుకు సార్థకమై, మంగళప్రదమౌతుంది.

11. కాలము - విలువ

కాల - జ్ఞానము

అన్ని వర్గాల వారికీ అత్యవసరమైనది - కాలజ్ఞానం! కాల జ్ఞానమంటే దానిని క్షణం కూడా వృథా చేయక పోవడమే!

కొన్ని కొన్ని పనులకు కొన్ని కొన్ని వేళలు పనికిరావు. కాని ఏ పనికీ పనికిరాని సమయమంటూ సృష్టిలోనే లేదు.

అన్ని వేళల్లో చేయతగినది భగవత్ స్మరణ ఒక్కటే.

* * *

కాల వ్యర్థులు

అనేకులు కాలము యొక్క విలువను, ఆధ్యాత్మ విద్య యొక్క మహిమను గుర్తింప జాలక నిదురలో వ్యర్థముగ కాలమును గడుపుతున్నారు. అతి నిద్ర తమో గుణ లక్షణము. మితిమీరి భుజించుట వలన నిదుర విశేషముగ ఆవరించును. అపరిమితముగ నిద్రించుటకు అలవాటు పడినవారు బ్రాహ్మీముహూర్తమున అనగా వేకువ ఝామున నాలుగు గంటలకు సుకరముగ నిదురనుండి మేల్కొనజాలరు. నిద్రాదేవత వానిని లేచి శుచియై ధ్యానాభ్యాసము ఒనర్పనీయదు.

అతి నిద్ర ఒక వ్యసనము. అ దురభ్యాసమునకు లోనైనవాడు మెలుకువ వచ్చినను మంచముపై అటునుండి ఇటు, ఇటునుండి అటు దొర్లుచు కాలమును నశింప జేయుచుండును. వారినే 'కాల వ్యర్థులు' అని శాస్త్రములు నిందించుచున్నవి.

కావున సాధకుడిట్టి ప్రమాదమునకు లోనుగాక నిదురను తగ్గించుకొని ఆ పవిత్ర కాలమును ధ్యానానుష్ఠానమున గడుప నేర్చుకొనవలెను.

(- భగవాన్ శ్రీసత్యానంద మహర్షి)

* * *

12. ప్రాణ రహస్యము

ప్రాణం లెక్క ఊపిరులతో...

భగవంతుడు ప్రతి మనిషికి ప్రాణమును (ఆయుష్షుని) సంవత్సరాలు, నెలలు, గంటలు, నిమిషాలు, సెకెండ్ల కొలబద్ధగా ఇవ్వలేదు. అంటే 60 సం॥లు, 70 సం॥లుగా ఇవ్వలేదు. **కొన్ని కోటాను కోట్లు ఊపిరులుగా ఇచ్చారు.** ఆ ఊపిరులు అయిపోగానే ప్రాణం పోతుంది.

కొంతమంది అన్ని అవయవాలు పాడయి కోమా (అపస్మారక స్థితి)లో ఉన్నా ఊపిరి తీస్తూనే ఉంటారు. **ఆ ఊపిరుల లెక్క అయిపోగానే ప్రాణం పోతుంది.**

మానసికంగా ఉద్వేగానికి లోనయితే ఊపిరుల వేగం పెరుగుతుంది. అంటే మన ఆయువు తగ్గుతుందన్నమాట! అందుచేత ఎన్ని ఒత్తిడులు వచ్చినా మానసిక ప్రశాంతతను కోల్పోకుండా ప్రయత్నించి సఫలీకృతులు కావాలి. **మన ప్రాణం మనకు ముఖ్యం కదా!**

చితి చనిపోయిన వాని శరీరాన్ని ఒక్కసారే కాలుస్తుంది. కాని చింత **(దుఃఖం) బ్రతికున్న మనిషిని జీవితాంతం కాలుస్తూనే ఉంటుంది.** చితి దగ్గఱకు త్వరగా తీసుకుపోతుంది.

(- సాధకుని ఆత్మానుభూతి)

* * *

శ్వాసకు - ఆయుష్షుకు ఉన్న సంబంధం

సాధారణముగా మనిషి ఒక నిముషానికి 15 సార్లు శ్వాస (ఊపిరి) తీస్తాడు. ఆయుర్దాయం 100 సంవత్సరములుగా ఉంటుంది. తాబేలు ఒక నిముషానికి 3 సార్లు మాత్రమే శ్వాస తీస్తుంది. అందుచేత 500 సంవత్సరాలు బ్రతుకుతుంది.

ప్రాణాయామం ద్వారా శ్వాసను సుదీర్ఘంగా తీస్తే ఒక నిముషానికి 15 సార్లు కన్నా తక్కువ సార్లు శ్వాస తీస్తాము. తద్వారా మన ఆయుష్షు పెరుగుతుంది.

మన శరీరం కోటానుకోట్ల కణాల కలయిక వలన ఏర్పడింది. కేవలం ఒక గ్రాము మాంసంలోనే చాల కోట్ల కణాలు ఉంటాయి. వీటినే 'సెల్స్' అంటారు. ప్రతీకణం లోనూ 'మైతోకాన్డ్రియా' (హరిత రేణువు) అనే ప్రత్యేక కణ వ్యవస్థ ఉంటుంది. ఈ మైతోకాన్డ్రియా మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు గాలిలోని ఆక్సిజన్‌ను తీసుకొని మండిస్తుంది. దీని ద్వారా ఉష్ణం (వేడి) జనిస్తుంది. ఈ ఉష్ణమే మనం ప్రాణాలతో ఉండడానికి కావలసిన ప్రాణశక్తి అవుతుంది. ఈవిధంగా కాలిగోరు నుండి తల వెంట్రుకల వరకు ఉన్న ప్రతీ కణంలోను ఉష్ణశక్తి జనించి ప్రాణశక్తి అవుతుంది. ఇలా మన శరీరంలోని ప్రతి కణం నిముషానికి 15 సార్లు ఉష్ణాన్ని జనింప చేస్తుంది. ప్రతి కణం 3 రోజులు ఏకధాటిగా పని చేసి ఉష్ణాన్ని పుట్టించే శక్తిని కోల్పోయి మరణిస్తుంది. ఇలాంటి మృతకణాలు మలినాల రూపంలో వ్యర్థాలుగా ఉమ్మి ద్వారా మరియు మల, మూత్ర విసర్జనల ద్వారా బయటకు వెళ్లిపోతాయి. అవి బయటకు పోయిన వెంటనే వాటి స్థానాలలో కొత్త కణాలు మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా తయారవుతాయి. **మల, మూత్ర విసర్జన జరుగకపోతే, మృతకణాలు బయటకు పోకుండా ఉంటే, అక్కడ కొత్త కణాలు తయారవవు సరికదా మనం తీవ్ర అనారోగాల పాలవుతాము.**

ఒక కణం ఒక నిముషానికి 15 సార్లు ఉష్ణాన్ని ఉత్పత్తి చేసి 3 రోజులు జీవిస్తుంది. ఒక యంత్రాన్ని ఎక్కువగా పని చేయిస్తే అది త్వరగా పాడవుతుంది. తక్కువగా పని చేయిస్తే ఎక్కువకాలం మన్నుతుంది. ఆవిధంగానే ఒక నిముషానికి 15 సార్లు ఊపిరి తీసుకోకుండా 14 సార్లు ఊపిరి తీసుకుంటే మన శరీరంలోని కణాలు 5 రోజులు, 13 సార్లు ఊపిరి తీసుకుంటే 7 రోజులు జీవిస్తాయి.

మన భారతీయ ఋషులు, యోగులు ప్రాణాయామ విధానానికి రూపకల్పన చేసి ఊపిరుల వ్యవధిని పెంచి వందల వేల సంవత్సరాలు జీవించగలిగారు.

అయితే ఇది చదివినంత తేలిక కాదు. ఎటువంటి ఒత్తిడికి లోనవకుండా ప్రశాంత జీవనం గడుపుతూ స్థిర సంకల్పముతో తామరాకు మీద నీటిబొట్టులాగ జీవితాన్ని గడుపుతూ నిముషానికి 15 సార్లు కాకుండా ఒక శ్వాసను తగ్గించుకున్నా 20 సంవత్సరాల ఆయుష్షును పెంచుకోవచ్చును. పతంజలి అష్టాంగయోగము వంటి గ్రంథములు అనుసరించే గురువులను ఆశ్రయిస్తే తప్పక ఫలితం ఉంటుంది.

13. మానవ జీవన పరిమాణము

జీవితంలో దశలు

పుట్టుక దాటితే 'బాల్యం' వస్తుంది... బాల్యం దాటితే 'యవ్వనం' వస్తుంది....

యవ్వనం దాటితే 'వృద్ధాప్యం' వస్తుంది... వృద్ధాప్యం దాటితే 'మరణం' వస్తుంది.... - ఉన్న నాలుగు రోజులూ నువ్వు నలుగురికీ ఏమైనా చేసి ఉంటే మరణంతోనే నీ 'మంచీ' వస్తుంది.

* * *

వయోజన - రథశాంతి

భగవానుడు ప్రసాదించిన ఆయుర్దాయాన్ని ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా అనుభవించడం, జీవితాన్ని తీర్చి దిద్దుకోవడం మనిషి విజ్ఞతపై ఆధారపడి ఉంటాయి. అనుభవాల ఆటుపోట్లు జీవితాన్ని ఒక పట్టాన సాఫీగా సాగనివ్వని మాట యథార్థమైనా, కళ్ళ ముందున్న జీవితకాలం అపూర్వమని తెలుసుకోవాలి. దాని ప్రస్థానం ఉన్నతంగా సాగాలి.

జీవితకాలం నూరేళ్ళుగా నిర్దేశితమైంది. అంతకు పైబడి జీవించినవారూ ఉన్నారు. ఒక వయస్సు దాటాక జీవన దశలను గుర్తు చేస్తూ సాగే వేడుకలు పాటించాల్సిన ధర్మాలను తెలియజేస్తాయి.

వయసు ఏభై దాటిన తరువాత ప్రతీ పది సంవత్సరాలకు ఓ ఉత్సవంగా చేసుకోవాలని ఆర్యోక్తి.

కుటుంబ యజమానికి అరవై ఏళ్ళ వయస్సు రాగానే షష్టిపూర్తి వేడుక నిర్వహిస్తారు. కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు చేరి వివాహ వేడుకను మరపించేలా చేస్తారు. అరవై ఏళ్ళ వయోదశనే **'ఉగ్రరథ శాంతి'** అని అంటారు. ఉగ్రరథుడు అంటే యమధర్మరాజు. నిండు నూరేళ్ళు జీవించేలా దీవించాలని కోరుతూ ఆయనకు జరిపే శాంతి ఇది.

మానవ శరీరమే రథం. ఇంద్రియాలే - గుర్రాలు, కోరికలు - పగ్గాలు, రథసారథి - జీవుడు. గమ్యం - పరమాత్ముడి సన్నిధి అని చెబుతాయి శాస్త్రాలు.

అరవై వరకు జీవితాన్ని ఒడుదుడుకులతో, ఉరుకులు పరుగులతో గడుపుతూ అలసిపోతాడు మనిషి. కుటుంబ బరువు బాధ్యతలను ఎదిగిన సంతానానికి అప్పగించి ప్రశాంతంగా కాలం గడిపే వయసుగా ఈ దశను భావిస్తాడు. ఇది జీవన పోరులో విరామఘట్టం.

డెబ్బై ఏడు సంవత్సరాల ఏడు నెలల ఏడు రోజుల వయసు నాటికి **'భీమరథ శాంతి'** జరుపుకుంటారు. భీమరథుడన్నా యమధర్మరాజే.

మనది చాంద్రమానం. జీవితకాలంలో వెయ్యి పూర్ణచంద్రోదయాలు చూసినవారికి - అంటే ఎనభై మూడు సంవత్సరాల నాలుగు నెలలకి **'సహస్ర పూర్ణచంద్ర దర్శనం'** వేడుక జరుపుకుంటారు.

ఎనభై ఎనిమిది సంవత్సరాల ఎనిమిది నెలల ఎనిమిది రోజులకు **'దేవ రథ శాంతి'** ...

తొంభై తొమ్మిది సంవత్సరాల తొమ్మిది నెలలు తొమ్మిది రోజులకు **'దివ్యరథ శాంతి'** ...

నూట అయిదు సంవత్సరాల ఎనిమిది నెలల ఎనిమిది రోజుల వయసుకు **'మహా దివ్యరథ శాంతి'** చేసుకుంటారు.

మన సమాజంలో కుటుంబ వ్యవస్థ ఉన్నతమైంది. ఆదర్శప్రాయమైంది. కుటుంబాలలోని పెద్దలు మార్గదర్శకులే కాదు, సాక్షాత్ భగవత్ స్వరూపులనీ శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కుటుంబాలలో జరిగే ఈ వేడుకలు వచ్చే తరాల వారిని సన్మార్గంలో నడిపిస్తాయి. కుటుంబ వ్యవస్థను పటిష్ఠంగా ఉంచేందుకు దోహదపడతాయి.

ఈ వేడుకలు జరిగే కొద్దీ ఋషితుల్యుడుగా మారాలన్న అంతరార్థాన్ని మనిషి గ్రహించుకోవాలి. ఈ ఉత్సవాలు మొదలయ్యేనాటికే వంశవృక్షం బాగా విస్తరింపబడి చుట్టూ స్వతంత్రంగా వ్యవహరించే వ్యవస్థ ఏర్పడుతుంది.

వయోభారం వలన ఇతరులపై ఆధారపడే పరిస్థితి వస్తుంది. కాలం తెస్తున్న మార్పులను ఆహ్వానించే పెద్ద మనసు ఉండి తీరాలి.

అనుభవాలతో పండిపోయిన పెద్దతరం అనుభవాలే వచ్చే తరాలవారికి మహోపదేశాలుగా, స్ఫూర్తి కారకాలుగా ఉండాలి. ఏ కుటుంబమైతే సమిష్టి తత్వానికి విలువనిస్తుందో, ఏ కుటుంబంలో పెద్దలు దేవతలుగా పూజలు పొందుతారో, - ఆ కుటుంబమే సమాజాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఎందరికో ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది.

(- శ్రీదానం శివప్రసాదరావు, అంతర్యామి, ఈనాడు, తేది 27-8-16.)

***

వృద్ధాప్యానికి ఆహ్వానం!

'చమకం' - యజుర్వేదములోని శ్రీ రుద్రంలో ఒక భాగం. చమకంలో ఒక చోట **'వృద్ధంచమే', 'వృద్ధిశ్చమే'** అనే విచిత్రమైన కోరిక ఉంది. ఇదేమిటి (వృద్ధంచమే') నాకు వృద్ధిని ఇవ్వు అన్నంతవరకూ బాగానే ఉంది. కాని ('వృద్ధిశ్చమే') నాకు వృద్ధాప్యాన్ని ఇవ్వమని అడుగుతాడేమిటి? అని ఆశ్చర్యం.

అన్ని కోరికల నుంచీ విముక్తి చేసే - లేదా విరక్తిని కలిగించే వృద్ధాప్యాన్ని ప్రసాదించు - అని వేడుకోవడం బహుశా ఏ మతంలోనూ ఏ భక్తుడూ ఏ దేముడిని ఇంత పరిణితితో ఇంత గంభీరమైన కోరిక కోరలేదేమో!

వృద్ధాప్యం ఒక మజిలీ. ప్రతీ వ్యక్తి కోరుకున్నా కోరుకోకపోయినా తప్పనిసరిగా చేరుకునే మజిలీ. వయస్సులోని కోరికలన్నింటికీ సెలవిచ్చి అలసిపోయిన అనుభవాలను, ఆరిపోయిన అనుభూతులను నెమరు వేసుకునే చలివేంద్రం - 'వృద్ధాప్యం'.

వేసే ప్రతీ అడుగూ తెలిసి చేస్తే నమ్మకాన్ని ఇస్తుంది. చేసే ప్రతీ పనీ ఇబ్బంది లేని, శ్రమ అనిపించని మార్గం వేసే ప్రయాణం చేయిస్తుంది. తన 'రేపు' క్రమక్రమంగా కురచ అయిపోతోందని అర్థమవుతుంటుంది.

దేముడు ఎక్కడ ఉంటాడు? మృత్యువు తరువాత ఏమవుతుంది? సమాధానాలు అర్థమయ్యే క్షణాలు దగ్గర అవుతున్నాయి. చుట్టూ ఉన్న జీవితాన్ని క్రమంగా ఖాళీ చేసుకుంటుంది వృద్ధాప్యం. చిన్నకేక త్రుళ్ళిపడేటట్టు చేస్తుంది. చిన్న నిశ్శబ్దం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఎప్పటిలాగే తెల్లారి వృద్ధులతో కలిసి నడిచి, రెండు ముద్దల అన్నం తిని, అరగంట సేదతీరి, వేడి టీ త్రాగి, సాయంకాలం పార్కు బెంచీ దగ్గర ఈ దేశం తగలపడి పోతుందని తిట్టుకొని, శాంతపడి, కీళ్ళ నొప్పులకు మాత్రలు మ్రింగి, రాని నిద్రనూ, నిన్నటి జ్ఞాపకాలనూ నెమరు వేసుకోవడం - **వృద్ధాప్య వ్యసనం.**

ఇప్పుడు విచారం దగ్గరకు రాదు. వెళ్ళిపోయిన హితులు, సన్నిహితులు దిగులుగా జ్ఞాపకం వస్తారు. ముగింపు భయపెట్టదు. ఎందుకంటె భయపడినా రాక తప్పదు. కనుక **అన్నిటి నుంచీ, అందరినుంచీ తనను కుదించుకొని మెల్లగా అంతర్ముఖుడు కావడం - వృద్ధాప్యం!**

'చమకం' ఏ ఋషి, ఏ మహానుభావుడు ఎప్పుడు సృష్టించారో - ఎంత ముందు చూపు, ఎంత వినయ సంపద. జీవుని నిస్సహాయత, నిర్వేదం అందులో ఎంత నిక్షిప్తమయి ఉందో. - ఆనాటి కోరిక సంపూర్ణమయిన స్వరూపంతో కళ్ళముందు దర్శనమిచ్చే నాటికి తాను జీవితమంతా కోరుకున్న వృద్ధాప్యం తనని ఆవరించుకొని ఉంటుంది. **ఈ దేశపు వేద సంపద సాంస్కృతిక వైభవం, జాతి దర్శనం - అపూర్వం, అనన్య సామాన్యం.**

చమకంలో 'వృద్ధంచమే' అనే ఒక్క కోరికా ఈ జాతినీ, మతాన్నీ, ఆలోచనా స్రోతస్సునీ అత్యద్భుతంగా ఆవిష్కరించే అభిజ్ఞ వరం. భగవంతుడిని కోరుకోవడంలోనే - భగవంతుడు ప్రసాదించిన తన ఆలోచనా పరిణితను అలంకరించే భగవద్దత్తమైన ఆశీర్వాదం.

(- శ్రీ గొల్లపూడి మారుతీరావు, ప్రముఖ రచయిత, చలనచిత్ర నటులు వారి వ్యాసంలో సంక్షిప్త సేకరణ)

***

14. బ్రాహ్మణుడు

బ్రాహ్మణుని ధర్మం

ఒకరు మనల్ని గౌరవిస్తున్నారన్నా, నమస్కరిస్తున్నారన్నా ఆ ఘనత మనది కాదు. ఆ గొప్పదనం మనం పాటిస్తున్న వైదిక సాంప్రదాయానిదీ, మనం నేర్చుకున్న వేదానిదీ.

ఎంతకాలం మనం ఆ వైదిక ధర్మానికి కట్టుబడి ఉంటామో, నియమ నిబంధనలతో, మడి ఆచారాలతో, విప్ర ధర్మాలతో సంస్కారవంతమైన జీవనం గడుపుతామో అంతకాలం వరకే ఈ గౌరవ మర్యాదలు మనం పొందగలుగుతున్నాము.

ఏ వర్ణస్థులైనా, వారి ధర్మాలను వారు వదలేసినా, వారు సంఘంలో గౌరవింపబడుదురేమో కాని బ్రాహ్మణుడు మాత్రం (అందునా వైదిక వృత్తిలో ఉన్నవారు మాత్రం) వారి ధర్మాలను వదిలిన మరుక్షణమే అతను భ్రష్టుడుగా పరిగణించబడతాడు.

అందువలన ఈ గౌరవ పురస్కార సత్కారములు మనకే అనుకొని మురిసిపోవద్దు, గర్వించవద్దు.

లోకమంతా గౌరవించుచున్నది మన శ్రౌత, స్మార్త, నిత్య కర్మానుష్ఠాన సాంప్రదాయాన్ని మాత్రమే అను విషయం గుర్తించి ఆ బాధ్యతను మనం సక్రమంగా శిరోధార్యంగా మోస్తున్నంత కాలమే ఈ ప్రపంచంలో మన మనుగడ, మన ఉనికి అంటున్నవి శాస్త్రములు.

(సేకరణ - సంజీవి జిబికె)

* * *

బ్రాహ్మణుని అధీనంలో మంత్రము

శ్లో॥ దైవాధీనం జగత్ సర్వం । మంత్రాధీనంతు దైవతం ।
తన్మంత్రం బ్రాహ్మణాధీనం । బ్రాహ్మణో మమ దేవతా ॥

తా॥ ఈ జగత్తు మొత్తం దేవతల యొక్క అధీనంలో ఉంటుంది. ఆ దేవతలు మంత్రముల ద్వారా సంతృప్తి చెంది, ఆ మంత్రములకు అధీనులై ఉంటారు. ఈ మంత్రము సాత్విక లక్షణము కలిగిన బ్రాహ్మణుల అధీనములో ఉంటుంది. అటువంటి బ్రాహ్మణులు దేవతా స్వరూపములు అని తెలుసుకోవాలి.

* * *

బ్రాహ్మణునికి ఉండవలసిన కనీస లక్షణములు

నిత్య సంధ్యావందనం : నిత్యం ఖచ్చితంగా సంధ్యావందనం, గాయత్రీ జపము చేస్తూ ఉండాలి.

పవిత్ర ద్రవ్య ధారణ : ముఖము నందు బ్రహ్మతేజస్సు కనిపించాలి. ఎల్లవేళలా నుదుటున కుంకుమ లేక విభూతి లేక గంధము ధరించినవాడై ఉండాలి. వారిని చూస్తే గురు భావన కలగాలి.

ప్రశాంతముగా ఉండుట : ఎప్పుడూ ప్రశాంతంగా వుండాలి తప్ప కోపము, చిరాకు, విసుగు, అనిష్టము, ద్వేషము వంటి గుణములు ఉండకూడదు. నిగ్రహం లేని వ్యక్తి దేవతా అర్చనాదులకు అర్హుడు కాడు.

స్పష్టంగా మాట్లాడుట : మాట్లాడే మాట స్పష్టంగా ఉండాలి. మనస్సులో ఒకటి, బయటకు చెప్పేది వేరొకటి ఉండకూడదు. సత్యమే మాట్లాడాలి. మాటలో వెకిలితనం, గర్వం, ఇతరులను నిందించడం వంటివి ఉండకూడదు. అట్లాగే ఇతరులకు చెడు కలిగించే మాటలు మాట్లాడకూడదు.

చెడు వ్యసనములు లేకుండుట : మాంసం, మద్యం, పొగ త్రాగడం, మత్తు పదార్థాలు నములుతూ ఉండటం పనికిరాదు. పరస్త్రీ, పరధనం గురించి వ్యామోహం ఉండకూడదు.

సమభావన : ధనిక, బీద అనే తేడా లేకుండా అందరిపట్ల సమభావన ఉండాలి.

నిస్వార్థంగా లోకశ్రేయస్సు కోసం దేవతా అర్చన, ఆరాధనలు చేస్తున్న బ్రాహ్మణులకు ఏ కష్టం రాకుండా కాపాడుకునే బాధ్యత సమాజంలో ప్రతీ వ్యక్తిపైనా ఉంది.

* * *

ద్విజుడు

బ్రాహ్మణుడిని **'ద్విజుడు'** అని కూడ అంటారు. ద్విజుడు అంటే రెండుసారులు జన్మించినవాడు అని అర్థము. మొదటి జన్మ తల్లి గర్భం నుండి జరిగితే రెండవ జన్మ సంస్కారం (ఉపనయనం, గాయత్రి మంత్ర ఉపదేశము మొదలగు సంస్కారములు) వలన జరుగుతుంది. జన్మవలన శూద్రత్వం లభిస్తే కర్మవలన బ్రాహ్మణత్వం లభిస్తుంది.

బ్రాహ్మణత్వం అంటే సత్యం ! బ్రాహ్మణత్వం అంటే నియమం !
బ్రాహ్మణత్వం అంటే నీతి ! బ్రాహ్మణత్వం అంటే ధర్మం !
బ్రాహ్మణత్వం అంటే జ్ఞానం ! బ్రాహ్మణత్వం అంటే నిష్ఠ !

బ్రాహ్మణునికి ఎన్నో నియమాలను నిర్దేశించారు. ఆ విధముగా నియమాలను పాటించినవారిని గౌరవించి నమస్కరించాలి.

బ్రాహ్మణాయ నమో నమః । బ్రహ్మజ్ఞానాయ నమో నమః ॥

(- తాళపత్ర నిధి)

* * *

పురోహితుడు

లోకంలో ఏ మనిషైనా తాను తన కుటుంబము క్షేమంగా ఉండాలని మాత్రం కోరుకుంటాడు. కాని బ్రాహ్మణుడు అయినవాడు స్వహితం వదలి లోక హితం, లోక క్షేమం కోసం దేవుని ప్రార్థిస్తాడు (ప్రార్థించాలి). ఇది నిజమైన బ్రాహ్మణ లక్షణం.

శ్లో॥ సర్వేఽత్ర సుఖినః సంతు - సర్వేసంతు నిరామయాః ।
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు - మా కశ్చిత్ దుఃఖ మాప్నుయాత్ ॥
అపుత్రా పుత్రిణః సంతు - పుత్రిణ సంతు పౌత్రి ణః ।
అధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాంశతం ॥

తా॥ 'అందరూ అన్ని చోటులా సుఖంతో ఉందురు గాక ! అందరూ ఆనందముగా ఉందురు గాక ! అందరూ రక్షితులై ఉందురు గాక ! ఎవరికీ దుఃఖము కలుగకుండు గాక! సంతాన హీనులయిన వారికి సంతానము కలుగు గాక! పుత్రవంతులకు పౌత్రులు (మనుమలు) కలుగు గాక! దరిద్రులకు ధనము సిద్ధించు గాక! అందరూ నూరు సంవత్సరములు జీవింతురు గాక!' అని లోక కళ్యాణం కోసం, సర్వజన హితం కోసం ప్రార్థించేవాడే నిజ బ్రాహ్మణుడు. అతడే పురోహితుడు అనగా పుర హితాన్ని కోరేవాడు.

* * *

భాగవతులు

శ్లో॥ న శూద్రాః భగవద్భక్తాః విప్రాః భాగవతాస్మృతాః ।
సర్వవర్ణేషు తే శూద్రాః యేహ్యభక్తాః జనార్దనే ॥

తా॥ భగవద్భక్తులు శూద్రులు కారు. వారిని విప్రులని, భాగవతులనే గ్రహించాలి. ఏ కులంలో జన్మించినా విష్ణుభక్తి లేనివారు శూద్రులే. (శ్రీకృష్ణుడు విదురుని ఇంటికి విందుకు వెళ్తూ దుర్యోధనునితో అన్నాడు)

* * *

..... సూక్తి .....

శ్లో॥ శోకారాతి భయ త్రాణం ।
ప్రీతి విస్రంభ భాజనం ।
కేనరత్నమిదం సృష్టం ।
మిత్రమిత్యక్షర ద్వయం ॥

తా॥ భరింపరాని దుఃఖము నుంచి, శత్రువుల భయం నుంచి రక్షించేది ఒకటి ఉంది. అది ప్రీతిపాత్రము, విశ్వాసపాత్రము. అదే మిత్రం. మిత్రం అనే రెండక్షరాల అనర్ఘరత్నాన్ని ఎవరు సృష్టించారో కదా! (హితోపదేశం నుండి)

శ్లో॥ యత్ఫలం నాస్తి తపసా న యోగేన సమాధినా ।
తత్ఫలం లభతే సమ్యక్ కలౌ కేశవ కీర్తనాత్ ॥

తా॥ తపస్సు చేతను, యోగము చేతను, సమాధి చేతను లభించని ఫలము కలియుగమున కేవలము కీర్తనము చేతనే లభించును.

15. గురువు

గురువు అంటే ఎవరు?

గురువు అంటే ఎవరు? అక్షరాలు దిద్దించిన వాడా? ఆత్మ జ్యోతిని వెలిగించిన వాడా?

లౌకిక పరిజ్ఞానంతో పరిశీలిస్తే అక్షరాలు దిద్దించేవాడు గురువు. ఆ పని అక్షర జ్ఞానం ఉన్న ఎవరైనా చేయగలరు. మరి ఇంకేం చేయాలి? విద్యతో పాటు బుద్ధీ నేర్పాలి. జీవితం అంటే లౌకికంగా కళ్ళముందు కనిపించేదే కాదు, భాషకు, స్పర్శకు, కనుచూపుకు అందని అలౌకిక లోకంలో ఆత్మానందాన్ని ఇచ్చే అంతర్యామి ఉనికిని ఊహామాత్రంగానైనా తెలియజేయాలి. అలా చేయగలవాడే అసలు గురువు. అంతకు మించి బ్రహ్మ సాయుజ్యం కోసం అడుగు ముందుకు వేయించగలవాడు సద్గురువు.

గురువును ఎన్నిక చేసుకోవడంలోనే శిష్యుని ప్రతిభ వ్యక్తమవుతుంది. అంతర్యామిని అవగాహన చేసుకోవడం కన్నా ఉత్తమ గురువు ఉనికి తెలుసుకోవడమే శిష్యునికి పరీక్ష!

* * *

గురు ఆవశ్యకత

భౌతిక ప్రయోజనములు పొందుటకు గురువు లేకున్నను కార్యకలాపములు సాగిపోవును. కాని ఆధ్యాత్మిక మార్గములో గురు ఆవశ్యకత ఎక్కువ.

సదాచారులు, అనుభవశీలురైన ఉపాసకులను గురువుగా నిర్ణయించుకొని వారి ద్వారా సాధన సాగించుట ఉత్తమము. సాధన యందు కలుగు కష్టములు నివారించుటకు గురు సహాయము ఉండుట ఉత్తమము.

(- గాయత్రి సాధన పుస్తకము)

* * *

గురు ముఖ విద్య

ఆత్మ జ్ఞాన సంపన్నుడైన గురువు ముఖమున స్వయముగా బ్రహ్మవిద్యను అభ్యసించాలని, సద్గురుని అనుభవైక ప్రబోధాల వల్ల కాక కేవలము శాస్త్ర ప్రమాణముల చేత నేర్చుకున్న విద్య ఫలప్రదము కాదని, ఆత్మవేత్తలైన సద్గురువుల వల్ల నేర్చుకున్న విద్యయే సుస్థిరమైన, ఫలప్రదమైన ఆధ్యాత్మిక ప్రగతిని కలుగ జేస్తుందని శృతులలో చెప్పబడింది.

గురు ముఖ్య విద్యే విద్య అన్నారు. కాబట్టి భక్తి మార్గములో నడిపించగలిగే గురువు మాత్రం ఉండవలసిందే !

ముందుగా ఉత్తమ గురువును అన్వేషించి నమస్కారముల ద్వారా, జిజ్ఞాస భరితమైన ప్రశ్నల ద్వారా, సేవల ద్వారా ఆయనను సంతోషపరిస్తే ప్రతి మనస్కుడై గురువే శిష్యునికి కావలసిన జ్ఞానాన్ని ఉపదేశిస్తాడు. ఆ మార్గాన్ని అనుసరించి చక్కగా గమ్యాన్ని చేరుకోవచ్చును.

అయితే పక్వజీవులైన కొందరు మహనీయులు పూర్వజన్మ సుకృతము వలన ఏ గురువునూ ఆశ్రయించకనే, సక్రమమైన స్వకీయమైన పురుష ప్రయత్నము చేసుకొని, ఆత్మ సిద్ధిని పొందడము కూడా గమనార్హము. అటువంటి వారికి వారి అంతర్యములో ఉన్న పరమాత్మ స్వరూపుడే తోడ్పడుతూ ఆధ్యాత్మిక ప్రగతినీ, ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తుంటాడు.

(- జనవరి 1994 సప్తగిరి)

* * *

తగిన గురువును చేరాలి

భగవంతుని చేరటమనేది అంత సులభమైనది కాదు. దానికి ఎంతో సాధన కావాలి. ఒక గంట జపం చేసినంత మాత్రాన భగవంతుడు ప్రత్యక్షమవ్వడు.

మనం చేసే పూజ ఒక విత్తనం నాటడం వంటిదే. ఆ విత్తనం విచ్చుకుని, భూమిని తొలచుకుని బయటకు వచ్చి, పెరిగి ఫలాలను అందించాలంటే పోషణ అవసరం. నీరు పోసి, ఎరువు వేసి జాగ్రత్తగా పెంచాలి. మధ్యలో అనుభవజ్ఞుల సలహాలు తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. భగవంతుని చేరేందుకు కూడా అంతే ప్రయత్నాలు అవసరం.

ఆ ప్రయత్నాలు ఫలించాలంటే మార్గదర్శకత్వం అవసరమవుతుంది. ఆ మార్గం చూపేవాడే గురువు. తగిన గురువు దొరకటం ఒక అదృష్టం.

* * *

గురు సాన్నిహిత్యం

సద్గురువుని గురించి 'యోగ వాశిష్టంలో' యిలా స్పష్టము చేయబడింది.

శ్లో॥ దర్శనా త్స్పర్శనా చ్ఛబ్దా త్కృపయా శిష్య దేహకే ।
జనయే ద్యః సమావేశం శాంభవం స హి దేశికః ॥

తా॥ దర్శనము వలనా, స్పర్శ చేతా, కృపా కటాక్షములతో కూడిన ప్రబోధ వాక్యముల వలనా, శిష్యుని హృదయమందు శివ జ్ఞాన పరమైన ఆత్మతత్వ సమావేశమును ఎవరు జనింప జేయగలుగునో అటువంటి మహనీయుడే నిజమైన సద్గురువు.

* * *

గురు పరంపర

శ్లో॥ నారాయణ సమారంభాం - శంకరాచార్య మధ్యమాం ।
అస్మద్గురు పర్యంతాం - వందే గురు పరంపరాం ॥

తా॥ 'నారాయణుని నుండి శంకరాచార్యుని వరకు, మళ్ళీ ఆయన చెప్పిన ధర్మాన్నే మనకు చెప్పిన మన గురువుగారి వరకూ ఉన్న గురు పరంపరకు నమస్కారములు'.

మనది శాశ్వతమైన సనాతన ధర్మము, దీనికి భగవానుడైన నారాయణుడు ఆది గురువు, ఆయన నుండి బ్రహ్మ, బ్రహ్మ నుండి వశిష్టుడు, వశిష్టుని నుండి శక్తి, శక్తి నుండి పరాశరుడు, పరాశరుడి నుండి వ్యాసుడు, వ్యాసుని నుండి శుకుడు, శుకుని నుండి గౌడపాదుడు, గౌడపాదుడి నుండి గోవింద భగవత్పాదుడు, గోవింద భగవత్పాదుని నుండి ఆదిశంకరాచార్యులు సనాతన వేద ధర్మాన్ని స్వీకరించారు. ఆ సనాతన ధర్మాన్ని ఉపదేశించి మనలను ఆధ్యాత్మిక మార్గములో నడిపించే గురువే గురువు.

* * *

గురువు - మంత్ర సిద్ధి

శ్లో॥ గురవో నిర్మలా శాంతాః - సాధకా మిత భాషిణః ।
ఏతైః కారుణ్యతో దత్తో - మంత్రః క్షిప్రం ప్రసీదతి ॥

తా॥ గురువులనగా నిర్మలమైనవారు, శాంత స్థితి కలవారు, సాధకులగువారు, మితభాషులగువారు. అట్టి వారిచే దయతో ఈయబడు మంత్రము వెంటనే అనుగ్రహించగలదు.

* * *

గురువు లేకపోతే నిష్ఫలం

శ్లో॥ శరీరం సురూపం తథా వా కళత్రం
యశ శ్చారు చిత్రం ధనం మేరు తుల్యమ్ ।
గురోరంఘ్రి పద్మే మనశ్చే న్న లగ్నం
తతః కిం తతః కిం తతః కిం తతః కిమ్ ॥

తా॥ సుందరమైన శరీరము, రూపవతియగు భార్య, గొప్ప కీర్తి ప్రతిష్ఠలు, మేరు పర్వతమంత ధనము ఉన్నప్పటికిని మనస్సు గురుదేవుని యొక్క పాద పద్మములందు సంలగ్నము కానిచో ఏమి ఫలము? ఏమి ఫలము? ఏమి ఫలము? ఏమి ఫలము!

(– శ్రీమత్పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య శ్రీమత్ శంకరాచార్య విరచితము)

* * *

మంచి గురువు - చెడు శిష్యుడు

శ్లో॥ బ్రూయాచ్ఛిష్యాయ భక్తాయ రహస్యమపి దేశిక!
భవతా న ప్రదేయం స్యా దభక్తాయ కదాచన.

తా॥ గురువు ఎట్టి మంత్ర రహస్యమునైనను భక్తియున్న శిష్యునికే బోధించవలెను.

1. శఠునకు, 2. దుష్టునకు, 3. విశ్వాస రహితునకు కొంచెమేనియు ఆత్మ విద్యను ఉపదేశింపరాదు.

1. శఠుడనగా గురువు చెప్పిన రహస్యమును తెలిసికొని అవి ఇదివరకే తనకు తెలియునని గాని, తెలిసి తెలియలేదని గాని గురువును తిరస్కరించువాడు.
2. దుష్టుడనగా గురూపదిష్ట రహస్యము తెలిసికొని దానిని యితరులతో చెప్పి హేళనగా మాట్లాడువాడు.
3. అవిశ్వాసుడనగా గురువు చెప్పినది తెలిసికొన్న మీదట, ఆ రహస్యము మీదను, గురువు మీదను విశ్వాసముంచక నడచువాడు.

* * *

..... కాంతి రేఖలు .....

మథించుట చేత కొయ్యనుండి అగ్ని పుడుతోంది. త్రవ్వడము చేత భూమినుండి జలం ఉత్పన్నమౌతోంది. అట్లే ఉత్సాహవంతులైనవారికి అసాధ్యమైన పని ఏదీ లేదు. శ్రద్ధతో పట్టుదలతో ప్రారంభించినవారి సమస్త ప్రయత్నాలు ఫలిస్తాయి.

..... విగ్రహారాధన .....

అధ్యాత్మ క్షేత్రమున ఉన్న సాధకులకు ప్రారంభములో విగ్రహారాధన అత్యవసరము. విగ్రహము దేవుని ప్రతీకము. అది దేవుని స్ఫురింపజేయును. కాబట్టి విగ్రహారాధన ద్వారా చిత్తైకాగ్రత, భక్తి చక్కగ అభివృద్ధి చేసికొని సాధకుడు క్రమముగ ఉన్నత శిఖరములకు ఎగబ్రాకవలయును. నిర్గుణ, నిరాకార పరమాత్మను తెలిసికొనవలెను.

16. మన ప్రాచీన ఋషులు

శాస్త్రవేత్తలు

మన ప్రాచీన ఋషి పుంగవులందరూ శాస్త్రవేత్తలే! జగత్కళ్యాణం కోసం, పరిశోధనల కోసం జీవితకాలం పరితపించినవారే. తరతరాలుగా ప్రకృతి నియమాలను గమనించి, విశ్లేషించి పంచాంగములను సృష్టించారు. 60 సంవత్సరాల కాల పట్టికను తయారు చేశారు. 10 సంవత్సరాల తరువాత అయినా ఫలనా తేదీన సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాలను చెప్పగలిగారు. సూర్య చంద్ర గ్రహణాల సమయాలను ఖచ్చితంగా చెప్పగలిగారు.

ఈనాటి మన సుఖాలన్నీ వారి త్యాగ ఫలితంగా మనకు లభించినవే. ఈనాడు మనం చూస్తున్న, అనుభవిస్తున్న, ఆనందిస్తున్న సమస్తమూ ఏనాడో మన ఋషులు కనిపెట్టినవే అంటే అంత త్వరగా నమ్మలేము. కాని నిజమైన నిజం. ప్రపంచానికి ముందు మనకు జ్ఞానాన్ని, జీవన విధానాలను, నాగరికతను మొదట నేర్పింది మన ఋషులే!

భరద్వాజ మహర్షి : ఆకాశంలో ప్రయాణించ తగిన రకరకాల విమానాల నిర్మాణముల గురించీ, సముద్ర ప్రయాణానికి ఉపయోగపడే పెద్ద పెద్ద పడవల వంటి ఓడల గురించీ, భూమిమీద అతివేగంగా సంచరించగల మహారథాల గురించీ యంత్ర శాస్త్రాన్ని వ్రాశాడు.

అగస్త్య మహర్షి : భూమి, విద్యుత్, సౌరశక్తి, అగ్నిశక్తి మొదలైన శక్తుల గురించి శక్తి శాస్త్రాన్ని వ్రాశాడు.

అత్రిమహర్షి : ఆకాశంలోని పరివర్తనలు, మేఘాల చలనాలు, వర్షాలు, మెరుపులు, పిడుగులు మొదలైన వాటి గురించి వాతావరణ శాస్త్రం వ్రాశాడు.

విశ్వామిత్ర మహర్షి : రకరకాల అస్త్రాలు ప్రయోగించే విధానం, దీక్ష, సంగ్రహం, సిద్ధాంత ప్రయోగం అనే నాలుగు విభాగాలుగా రకరకాల ఆయుధాల నిర్మాణం గురించి వ్రాశాడు. శ్రీరాముడికి సృష్టిలో గల సకల అస్త్ర, శస్త్రముల

ప్రయోగాన్ని, వాటి ఉపసంహరణలను ఉపదేశించాడు. సృష్టికి ప్రతిసృష్టిని చేసిన తపస్వి ఆయన. **మహత్తరమైన గాయత్రి మంత్రద్రష్ట ! ఈనాటి వైదిక ప్రపంచమంతా, ఆధ్యాత్మిక సాధన అంతా ఆ గాయత్రి మంత్రము ఆధారంగానే నడుస్తున్నది.**

ధన్వంతరి, అగ్నివేశుడు, అత్రి, భరద్వాజులు : వైద్యశాస్త్రం (ఆయుర్వేదం) వ్రాశారు. వృక్షాలు, లతలు, మొక్కలు మొదలైన వాటి ఔషధ విలువల గురించి, వాటి ఉపయోగాల గురించీ వ్రాశారు.

అశ్వనీ కుమారుడు : ధాతుశాస్త్రం (రసశాస్త్రం) గురించి వ్రాశాడు. ఘన పదార్థాలను ద్రవీకరించటం, ద్రవ పదార్థాలను ఘనీకరించటం, బంగారం, వెండి, రాగి మొదలైన లోహాల గురించి వివరించే శాస్త్రం యిది.

భరతముని : సంగీతం, నాట్యం మొదలైన గాన, నృత్యాలను వివరించే గంధర్వ శాస్త్రాన్ని వ్రాశాడు.

కశ్యప మహర్షి : ఇనుము మొదలైన లోహాలను ఉపయోగించకుండా భవంతులు, వంతెనలు నిర్మించడము, శిల్పాలు చెక్కడం, వాటి కొలతలు మొదలైన వాటి గురించి వ్రాశాడు.

కండిక మహర్షి : శబ్ద శాస్త్రం వ్రాశాడు.

వాల్మీకి మహర్షి : ఆదికావ్యమైన రామాయణము వ్రాయుటయే కాకుండా 'అక్షర లక్ష' అనే సర్వశాస్త్రం వ్రాశాడు. దీనిలో గణిత శాస్త్రం, ఖనిజ శాస్త్రం, భూగర్భ శాస్త్రం, వాతావరణ శాస్త్రం మొదలైనవి ఎన్నో ఉన్నాయి.

సుకేశముని : పాక శాస్త్రం వ్రాశాడు.

వాత్సాయనుడు : రత్న శాస్త్రాన్ని వ్రాశాడు.

మతంగ ఋషి : యోచనా శాస్త్రం వ్రాశాడు.

ఆర్యభట్టు : 'సున్నా' కనుక్కొని గణిత శాస్త్రానికి జీవం పోశాడు.

ఈ విధంగా ఎంతోమంది ఋషులు ఇంకా ఎన్నో కొత్త విషయాలు అందజేశారు.

(- తాళపత్ర నిధి - 2)

* * *

ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని అందించిన ద్రష్ట, ఆది గురువు - వేద వ్యాసుడు

'గురువు' అంటే తన బోధనలతో మానవులను కష్టాల నుండి బయటపడే మార్గం చూపేవాడు. ఆత్మ జ్ఞానాన్ని, పరతత్వాన్ని తెలియజేసి ముక్తి మార్గాన్ని చూపేవాడు. తనకు తెలిసిన జ్ఞానాన్ని శిష్యులకు అందించి విద్యావ్యాప్తి చేసేవాడు. ఈ గురు శిష్య సాంప్రదాయానికి ఆద్యుడు - వ్యాసుడు.

కాల గమనంలో (కలియుగములో) మానవుల బుద్ధి మందగిస్తుందని వ్యాసుడు ఊహించాడు.

వేదాల్లోని జ్ఞానం, ధర్మాలు, అంతరార్థాలు అందరికీ అవగాహన కావలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉందని తలచాడు. అందుకోసం వేదాల సారాన్నంతా చేర్చి పద్దెనిమిది పురాణాలు, మరో పద్దెనిమది ఉప పురాణాలు రచించాడు. వేదాలకు, చివరలైన ఉపనిషత్తుల సారాంశంతో బ్రహ్మ సూత్రాలను, మహాభారతాన్నీ రచించాడు. భగవద్భక్తుల చరిత్రలతో భాగవతాన్ని రచించాడు. ఆయా కావ్యాల్లో భగవంతుని తత్వాన్ని తెలియజేసే భగవద్గీత, విష్ణు సహస్ర నామాలను లోకానికి అందించాడు. ఆదికవి వాల్మీకి ప్రోక్తమయిన ఆదికావ్యము రామాయణము మీద మనసు పడి 'ఆధ్యాత్మిక రామాయణము' రచించాడు. ప్రజల్లోని అజ్ఞానాంధకారాన్ని తొలగించదానికి కృషి చేసిన తొలి గురువు **'వ్యాసుడు'.**

(- అయ్యంగారి శ్రీనివాసరావు, జూలై 2009 అంతర్యామి)

* * *

మన దార్శనికులు - ఆది శంకరాచార్యులు

మనది వేదభూమి. అనాదిగా సంస్కృతీ సాంప్రదాయాలకు పట్టుకొమ్మ కాలక్రమంలో అనేక మతాలు ఉద్భవించి వాటి ప్రాబల్యం ప్రబలడం వలన వేదవిద్యా సాంప్రదాయం లుప్తమై అనేక మతవాదాలతో దేశం అస్తవ్యస్తమౌతున్న సమయంలో - వివిధ మతాలలోని ఆరాధనా పద్ధతులలోని సత్యాలను ఏకం చేసి జాతీయ సమైక్యతా వాదాన్ని పెంచిన జాతీయ వాది, సనాతన ధర్మాన్ని సంరక్షించిన ఆచార్యులలో అగ్రగణ్యుడు, తన సిద్ధాంత వాదాలతో అందరినీ మెప్పించి తన శిష్యులుగా మల్చుకున్న గొప్ప వ్యక్తి, వేదవేత్త, జగద్గురువుగా ప్రఖ్యాతి గాంచిన తత్వవేత్త - శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులు.

భారతదేశం మొత్తాన్ని పాదచారులై రెండుసార్లు పర్యటించి ఆధ్యాత్మిక శక్తిని దేశమంతటా ప్రసరింపజేయుటకై దేశం నలుమూలలా నాలుగు పీఠాలను స్థాపించారు. ఈ శంకర పీఠాలు నేటికీ ఆధ్యాత్మిక శోభతో అలరారుతున్నాయంటే అది శ్రీ ఆదిశంకరాచార్యులవారి కృపే! ఆ తర్వాత శంకరాచార్యులు కాశ్మీరును భారత శిరస్సుగా భావించి అక్కడికి వెళ్ళి అక్కడి పండితులందరినీ శాస్త్ర చర్చలలో ఓడించి సర్వజ్ఞ పీఠం అధిష్ఠించారు. అక్కడ శారదాపీఠం నెలకొల్పారు.

అందరి ఆరాధనా పద్ధతులను ఆమోదిస్తూనే పంచాయతన పద్ధతిని అలవాటు చేశారు. ఆలయాల పునరుద్ధరణలు, దేవీదేవతల ప్రతిష్ఠలు, దేవాలయ సంప్రదాయాలు ఎన్నిటినో చూపి సమాజ మార్గదర్శకులు అయ్యారు. ప్రస్థానత్రయంగా చెప్పబడే భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, బ్రహ్మ సూత్రాలకు భాష్యం వ్రాశారు. ఇవి కాక 40 ప్రకరణ గ్రంథాలు, 74 లఘు గ్రంథాలు వ్రాశారు.

(- విజయలక్ష్మీదేశాయ్, విశ్వహింద

* * *

సూక్ష్మ శరీర యానం

సూక్ష్మ శరీర యానం (నానో టెక్నాలజీ) విషయంపై పాశ్చాత్య దేశాలు బిలియన్ కోట్లు పెట్టి పరిశోధనలు నిర్వహిస్తున్నాయి.

కాని ఈ సూక్ష్మ శరీర యానం మన దేశంలో వేల సంవత్సరాలనాడే ఉంది. ఇప్పటికీ ఉంది. హిమాలయాల్లో సజీవంగా ఉంది.

మన ఋషులు, యోగులు, సాధువులు కొన్ని వేల సంవత్సరాల క్రితమే సూక్ష్మయానం చేసేవారు. కోరుకున్నదే తడవుగా కోరుకున్న చోటుకి ప్రయాణం చేసేవారు. ఈ కాలంలో కూడ అటువంటివారు ఉన్నారు.

హరిద్వార్ లోనూ, త్రివేణీసంగమంలోను జరిగే **కుంభమేళాలు** గుర్తున్నాయి కదా! అక్కడికి వచ్చే నాగ సాధువులను మనం టి.వి.ల్లో చూశాము. వారు బాహ్య ప్రపంచానికి దూరంగా ఎక్కడో హిమాలయా గుహలలో నదీ తీరాల్లో ఉంటారు. మామూలు రోజులలో వారు ఎవరికీ కనిపించరు.

హిమాలయాల నుండి కుంభమేళా జరిగే ప్రదేశాలు కొన్ని వందల, వేల కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంటాయి.

కొన్ని లక్షలమంది దిగంబరులైన నాగ సాధువులు ఒకే రోజు కొన్ని వందల కిలోమీటర్లు ప్రయాణం చేసి వస్తే ఆ మార్గంలో ఎన్నో పల్లెలు, పట్టణాలు, నగరాలు ఉంటాయి. కాని ఈ నాగ సాధువులు మామ్మూలు మనుషులకు ఎక్కడా కనిపించలేదు. ఇంతమంది విమానాలలోగాని, రైళ్ళలోగాని, బస్సులలో గాని ప్రయాణించిన దాఖలాలు లేవు. **ఒకేసారి కుంభమేళాలలో కనిపించి కుంభమేళా ముగియగానే తిరుగు ప్రయాణంలో ఒక కిలోమీటరు దూరం వరకు కనిపించి హఠాత్తుగా మాయమయిపోతారు. అక్కడి నుండి వారు బాహ్యనేత్రాలకు కనిపించని సూక్ష్మ శరీరంతో తిరుగు ప్రయాణం సాగిస్తారు.**

అమర్‌నాథ్ హిమలింగ దర్శనం శ్రావణమాసం పౌర్ణమినాడు పూర్తి మంచుతో తయారయిన శివలింగ దర్శనం అవుతుంది. అనాడే ప్రాముఖ్యమైనది. అమరనాథుని దర్శనానికి ఈ నాగసాధువులే కాక, సిద్ధులు (సిద్ధి పొందినవారు), **హఠయోగులు** (మంచు ప్రదేశాలలో మనం వేలు కూడ పెట్టలేనంత చల్లని నీటిలో రోజులు, వారాలు, నెలల తరబడి ఊపిరిని బంధించి తపస్సు చేసేవారు) **తాపసులు వంటి మహాత్ములు శ్రావణ పౌర్ణమినాడు అమరనాథుని దర్శనానికి వస్తారు.** నిరంతర తపస్సుతో, మానవాతీతమైన శక్తులతో ప్రతీ నిత్యం

సంధ్యావందన సమయంలో కొంత తపః ఫలాన్ని లోక కళ్యాణానికై ధారపోసే వీరందరూ సూక్ష్మ శరీర యానం చేస్తారు.

ఇంత సజీవ సాక్ష్యం కళ్ళముందు కనపడుతున్నా మనం వాటిని తేలికగా తీసుకుంటాం. ఒక్కసారి మనసు పెట్టి మన ఋషుల గురించి చదివితే మన దేశ గొప్పదనం, ఔన్నత్యము తెలుస్తాయి.

* * *

వారానికి 7 రోజులుగా ఎవరు ఎలా నిర్ణయించారు ?

వారానికి 7 రోజులు ఎందుకు? రోజుకు 24 గంటలు (Hours) కదా. Hour అనే పదం ఎక్కడిది? ఆదివారం తరువాత మంగళవారము ఎందుకు రాదు? సోమవారమే ఎందుకు వస్తుంది?

మన వాడుకలో ప్రతీరోజుకి ఒక పేరు ఉంది. ఆదివారము, సోమవారము, మంగళవారము, బుధవారము, గురువారము (లక్ష్మివారము), శుక్రవారము, శనివారము ఇవి 7 రోజులకు కలిగిన పేర్లు (నామములు).

ఆ పేరుల నిర్ణయానికి ఒక శాస్త్రీయమైన పద్ధతి ఉంది. నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో పూర్వకాలంలో భారత మహర్షులు ఆ పేరులను నిర్ణయించారు. ఆ నామముల నిర్ణయానికి శాస్త్రీయమైన కారణాలు ఉన్నందునే ఆ పేర్లే ప్రపంచ వ్యాప్తముగా ఆదరణలో నేటికీ ఉన్నాయి.

భారత కాలమానంలో 'హోరా' అనగా ఒక గంట అని అర్థం. 'హోరా' నుండి పుట్టినదే ఇంగ్లీషు Hour (గంట).

ఒక రోజుకు 24 గంటలుంటాయి. అంటే 24 హోరాలు. ఒక రోజులో ఉన్న 24 గంటలు (24 హోరాలు) కూడ ఏడు హోరాల చక్రంలో తిరుగుతాయి. ఆ 7 హోరాలకి ఏడు పేర్లు ఉన్నాయి. అవి వరుసగా శని, గురుడు, కుజుడు, రవి, శుక్ర, బుధ, చంద్ర హోరాలు ప్రతిరోజు ఉంటాయి.

ఈ 7 హోరాలే ప్రతి రోజు 24 గంటలలో ఉంటాయి. ప్రతి 7 గంటలకు ఈ హోరాలు పూర్తి అయిన తరువాత మళ్ళీ మొదటి హోరా వస్తుంది. అంటే శని హోరా నుండి చంద్ర హోరాకి వచ్చిన తరువాత మళ్ళీ శనిహోరా వస్తుంది.

ఉదాహరణకు ఆదివారము రవి హోరాతో ప్రారంభమయి 3 సార్లు పూర్తికాగా (3 సార్లు 7 హోరాలు 3×7=21 హోరాలు) 22వ హోరాగా మళ్ళీ రవి హోరా వస్తుంది. 23వ హోరాగా ఆ వరుసలో శుక్ర హోరా అవుతుంది. 24వ హోరా బుధహోరా అవుతుంది. దానితో ఒకరోజు పూర్తి అవుతుంది.

ఆ తరువాత హోరా 25వ హోరా. అనగా తరువాత రోజు సోమవారము నాడు చంద్రహోరాతో ప్రారంభమవుతుంది.

ఏ రోజు ఏ హోరాతో ప్రారంభమవుతుందో ఆ రోజుకు ఆ హోరా పేరున దానికి ఆ పేరు ఉంటుంది.

చంద్రహోరాతో ప్రారంభమైనది గాన అది సోమవారము (చంద్రునికి సోముడు అనికూడ అంటారు) ఈ విధముగానే మిగిలిన దినములు కూడా ఆయా హోరాల పేరున పేర్లు ఏర్పడతాయి.

సూర్యుడిని రవి, ఆదిత్య అని కూడ అంటారు. ఆదిత్యలో నుండి ఆదివారము వచ్చింది. తమిళనాడు, కర్నాటకలో సూర్యునికి భానుడు అని కూడా అంటారు. వారు భానువారం అంటారు.

ఇది మన ప్రాచీన ఋషుల గొప్పదనం ! ఇంత నిర్దిష్టమైన పద్ధతిలో 7 దినములకు పేర్లు పెట్టారు గనుకనే భారతదేశ సాంప్రదాయాన్ని ప్రపంచమంతా అనుసరిస్తున్నది.

ప్రపంచంలో ఏ దేశానికీ లేని జ్ఞాన సంపద మన సొత్తు. మిగతా దేశాలవారికి గ్రహాలు అంటే ఏమిటో తెలియక ముందే మన ప్రాచీన ఋషులు నవ గ్రహాలను గుర్తించారు.

* * *

భారతదేశంలో ఆధ్యాత్మిక శక్తికేంద్రాలు

అంతరిక్ష భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రంలో యుగాల క్రితమే అద్భుతమైన విజ్ఞానం మనప్రాచీన ఋషులకు ఉన్నదని 'పాశ్చాత్య మేధావులకు ముందే తెలుసును.

మన ప్రాచీన విజ్ఞాన బాంఢాగారాలన్నీ వారి వద్దను ఉన్నాయి. వాటి ఆధారాలతో వాళ్ళు ఎన్నో పరిశోధనలు చేశారు, చేస్తున్నారు.

ప్రొఫెసర్ 'జాన్ ఎమ్మెల్వీ' అమెరికాలోని కొలరిడో యూనివర్సిటీలో కాస్మాలిటీ (అంతరిక్ష భౌతిక విజ్ఞాన శాస్త్రం) ప్రొఫెసరు. అంతరిక్షంలో ఉండే రకరకాల ఎనర్జీ (శక్తుల)ల గురించి (పరిశోధనలు) రీసెర్చి చేస్తుంటారు. ఆయన మన భారతదేశంలో గల ఆధ్యాత్మిక ప్రదేశాలలో అంతరిక్షం నుండి సూర్యకిరణాల ద్వారా ఆధ్యాత్మిక శక్తులు వస్తున్నట్లు చదివి అవి గుర్తించడానికి రాడార్లు, జి.పి.ఎస్. వంటి పరికరాలతో 1994 సంవత్సరంలో కాశీక్షేత్రానికి వచ్చి బెనారస్ యూనివర్సిటీలో ప్రొఫెసర్ వి.బి. సింగ్ అనే ఆయనను కలిసి 'నేను కొన్ని పరిశోధనలు చేశాను. వాటిని నిర్ధారించడానికి మీదేశం వచ్చాను. మీరు సహాయం చేయాలి' అని అడిగారు. అందుకు ప్రొఫెసర్ వి.బి. సింగ్ ఆయన చేసిన పరిశోధన వివరాలు అడిగారు. అప్పుడు ఆయన మన పురాణ శాస్త్రాల ప్రకారంగా కాశీక్షేత్రంలో శ్రీ విశ్వనాథ జ్యోతిర్లింగానికి ఆగ్నేయంలో ఏముంది? ఈశాన్యంలో ఏముంది? నైరుతిలో ఏముంది? ఏ దిక్కులో ఏముంది? ఏ ఆవరణలో ఏముంది? దిక్కులతో సహా వర్ణించి, ఇంకా 12 ఆదిత్య క్షేత్రాల గురించి చెప్పి తను తయారు చేసుకొని వచ్చిన మ్యాప్‌ను చూపించారు. అవి చూసిన ప్రొఫెసర్ వి.బి. సింగ్‌గారు ఆశ్చర్యముతో, ఆనందముతో సహాయం చేయడానికి అంగీకరించారు.

ఇద్దరూ కాశీ అంతా తిరిగారు. ప్రొఫెసర్ జాన్ ఎమ్మెల్వీ కాస్మిక్ ఎనర్జీలను గుర్తించే రాడార్లవంటి పరికరాలు, GPS (Global Position System) వంటి పరికరాల ఆధారంతో తను తయారు చేసుకున్న మ్యాప్‌ను బట్టి కాశీలోను, చిత్రకూట పర్వతం వద్దకు వెళ్ళి పరిశీలించగా ఆ మ్యాప్‌లో ఎక్కడ ఏమున్నదీ వ్రాసినట్లుగా ఒక ఆలయం, ఒక అచ్చు ఉన్నాయి. **కాశీక్షేత్రం గురించి 'కాశీఖండం' అనే గ్రంథంలో ఉన్న వివరాలన్నీ అచ్చు గుద్దినట్లుగా సరిపోయాయి.**

తరువాత ఆయన 12 ఆదిత్య (సూర్యుని) క్షేత్రాలను పరిశోధించారు. సూర్యుడు రాశి చక్రంలో సంచరించేటప్పుడు మేషరాశి నుండి మీన రాశి వరకు (మొత్తం 12 రాశులలో) సంచరిస్తాడు. ఆవిధంగా మేషరాశిని నుండి ఒక్కొక్క రాశిలోనికి మారేటప్పుడు ఆ సమయంలో సూర్యుడి నుండి వచ్చేటటువంటి (intensity of light) కాంతి యొక్క తీవ్రత, వేగము, గమనము- ఈ మూడు ఒక్కొక్క రాశి చక్రంలో ఉన్నప్పుడు 12 ఆదిత్య క్షేత్రాలలో ఒక్కొక్క ఆలయం మీద పడుతున్నది. అంటే 12 రాశులు పూర్తయేసరికి 12 సూర్య దేవాలయాల మీద పడుతున్నది.

ఆ తరువాత ఆయన తన పరికరాలతో 56 గణపతి ఆలయాలను పరిశీలించి ఒక్కొక్క క్షేత్రం (కాస్మిక్ ఎనర్జీని) ఆధ్యాత్మిక శక్తిని గ్రహిస్తున్నట్లుగా గుర్తించారు.

ఆయన తన పరిశోధనలను పుస్తక రూపంలో ముద్రించారు. పుస్తకం చివరలో ఇది అద్భుతం! వింత! అంటారాయన. **భారతీయ పురాతన ఋషులు, మేధావులు యుగాల క్రిందట ఈ స్థలాలు అంతరిక్షం నుండి వచ్చే ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రాలుగా ఎలా తెలుసుకొని ఆలయాలను నిర్మించారు? ఇది అంతుపట్టని విషయం!** ఇప్పుడు కనుగొన్న ఆధునిక పరికరాలతో రీసెర్చ్ (అనగా ఉన్నదానినే వెతకడం) చేశాము. మరి వాళ్ళు ఎలా కనుక్కొన్నారు? గణిత శాస్త్రం ద్వారా తెలుసుకున్నారా? లేక ధ్యానము (తపస్సు) ద్వారా వికసించిన ప్రజ్ఞతో తెలుసుకున్నారా? అని ఆయన వ్రాశారు.

మన వేదవేత్తలు ఎపుడో చెప్పారు. నిరంతర సాధకుడికి తపః శక్తి వలన ప్రజ్ఞ మేల్కొంటుందని, ఆ ప్రజ్ఞకు అతీంద్రియ జ్ఞానం దర్శనమిస్తుందని. అటువంటి అతీంద్రియ జ్ఞానం కలిగిన భారతీయ పూర్వికులు ఇటువంటి ఆలయాలను నిర్మించారు.

– **బ్రహ్మశ్రీ సామవేదం షణ్ముఖ శర్మగారు**
ప్రముఖ భాగవత ప్రవచన పండితులు
(వీరు ప్రొఫెసర్ జాన్ ఎమ్మెల్వీ గారి గ్రంథాన్ని చదివి పై వివరాలు తెలియజేశారు)

17. మహోన్నతమైన మన దేశ సంస్కృతి

హైందవ సంస్కృతి

మన దేశము అత్యంత గొప్పదైన సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు పుట్టినిల్లు. రామాయణ, భారత, భాగవతాదుల ప్రభావముతో పునీతమైన సంస్కృతి మీద ఆధారపడిన ప్రదేశమిది. **మహనీయమైన సజీవ సంస్కృతి ఈ హైందవ సంస్కృతి.**

ఈనాడు రష్యాలో శ్రీచక్రమును గురించి ఎంతో కృషి జరుగుతున్నది. జర్మనీ మరియు అమెరికాలో నూరార్ల మంది ఈనాడు అగ్నిహోత్రము ప్రతిదినము జరుపుతున్నారు. మన స్త్రీలు ముఖమునకు, కాళ్ళు చేతులకు పసుపు రాసుకొనుట, ముఖమునకు మత చిహ్నముగా బొట్టు పెట్టుకొనుట, తులసి మొక్కను పెరటిలో పెంచుట, చిన్న పిల్లలకు చెవులు కుట్టించుట, మొలత్రాడు కట్టుట, పొద్దున్న సాయంత్రము ఇంటిలో దైవ ప్రార్థన చేయుట, వారమునకొకమారు దేవాలయమునకు పోయి వచ్చుట, పెద్దలకు నమస్కరించుట, సామూహికముగా భజనలు, సప్తాహములు, హోమములు నిర్వహించుట మొదలగు ఆచారములను పాశ్చాత్తులు వింతగా, ఆసక్తిగా గమనిస్తున్నారు.

మన ఆచారాలు - వేదములకు, ఉపనిషత్తులకు, భాగవత, ఇతిహాసములకు లొంగి కట్టుబడినవైనందున వాటి విలువ మనము చెప్పలేము. ప్రతి సంప్రదాయము మనిషికి భౌతికముగా మరియు మానసికముగా ఆనందదాయకముగా ఉన్నవి. **పుట్టినది మొదలు గిట్టు వరకు, నిద్ర లేచింది మొదలు మరలా నిద్రించువరకు ఎన్నో నియమాలు ఉన్నవి. వీటిని నియమముగా పాటించగలిగినచో మనము, మన సంఘము, మన దేశము, అంతేకాదు యావత్తు ప్రపంచము సర్వసంపదలతో తులతూగగలదు.**

(- డాక్టరు పాటీలు నారాయణ రెడ్డి వారు రచించిన 'గాయత్రిని తెలుసుకుందాం' పుస్తకానికి ముందుమాట 1990 సం॥.)

* * *

మన హైందవ విజ్ఞానం

ఇది సైన్సు యుగము అంటున్నారు. శాస్త్రీయ విజ్ఞానం ఈ ప్రపంచములో ఎన్నడూ లేనంతగా పెరిగిపోయిందని అంటున్నారు. పాశ్చాత్యులు సాధించిన, సాధిస్తున్న ప్రగతి ముందు మనం చిన్నబుచ్చుకోవాలని, వారిని అనుకరిస్తేనే మనకు అభివృద్ధి అనీ లేకపోతే అధోగతేనని అనేవరకు కొందరు సాహసిస్తున్నారు. మన హైందవ విజ్ఞాన సర్వస్వాన్ని మూఢ విశ్వాసం క్రింద కొట్టివేసేవారు కూడా కొందరు పుట్టుకొస్తున్నారు.

పాశ్చాత్యులు సాధిస్తున్న వైజ్ఞానిక ప్రగతిని ప్రశంసించవలసిందే. మన విజ్ఞానాన్ని జోడించి దాని వికాసానికి దోహదం చేయాలి కూడా. అయితే **ఆధునిక విజ్ఞానం అనేది ఎంత పుట్టుకొస్తున్నా అది మానవ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేయలేకపోతోంది.** పైగా దీనివల్ల ప్రపంచం ఏ క్షణాన విధ్వంసానికి గురి అయిపోతుందోనని హడలిపోవడం కూడా జరుగుతోంది. **ఈ సైన్సు ఐహిక సుఖాలు కొన్ని ఇస్తోంది గాని మనిషికి బుద్ధిని మాత్రం ఇవ్వలేకపోతున్నది.**

అయితే మన ఋషి, ముని వర్యులు యుగాల క్రిందటనే ఈ జగత్తును గురించి సమగ్రంగా ఆలోచించారు. **పంచేంద్రియాలకు అందని విజ్ఞానాన్ని కూడా అంతర్ముఖులై అతీంద్రియ జ్ఞానంతో సాధించారు.** నిత్య సత్యం అదేనని ఇంద్రియ విజ్ఞానం పరిమిత వాస్తవం అని గుర్తించారు. ఈ జగత్తును ఆవరించియున్న ధర్మాన్ని గుర్తించారు. ఆ ధర్మసాధనకు అనుకూలమైన సంస్కృతిని అందించారు.

వారు నిత్య సత్యానికి అగ్రస్థానము ఇచ్చినా ఇంద్రియ జ్ఞానాన్ని నిర్లక్ష్యం చేయలేదు. ఐహిక సుఖ స్వాస్థ్యముల సాధన నిత్య సత్య సాక్షాత్కారానికి ఆవశ్యకమనే వాస్తవాన్ని కూడా గుర్తించారు. ఈ గుర్తింపు నుండే ఎన్నెన్నో ఆచారాలు, సాంప్రదాయాలు, సాధనలు ఏర్పడ్డాయి. ఈ సాధనలు నిత్య సత్య

సాక్షాత్కారానికి దోహదకారులయినాయి. వారి విజ్ఞానం సర్వసమగ్రమయినది. శాంతి, ఆనందాలకు సోపానమయింది.

అయితే దురదృష్టవశాత్తు భారతదేశంలో ఇటీవలికాలంలో ఒక విపరీతం జరిగింది. వెయ్యేండ్ల బానిసత్వంలో మన హైందవ విజ్ఞానం, విజ్ఞాన కేంద్రాలు చాలా విధ్వంసానికి గురి అయినాయి. ముస్లింల కాలంలో ప్రత్యక్ష విధ్వంసం జరిగితే అంగ్లేయుల కాలంలో భారతీయ మస్తిష్కమే విధ్వంసానికి గురి అయింది. ఈ జాతిని శాశ్వతంగా లొంగదీసి ఉంచుకొనడానికిగాను భారతీయుల మస్తిష్కాన్నే మార్చివేయడం తగిన ఉపాయమని ఆంగ్లేయులు భావించారు. అందుకు తగిన విద్యావిధానాదులు, ప్రచారాలు ప్రవేశపెట్టారు. మన ప్రాచీన విజ్ఞాన సర్వస్వాన్ని త్రోసిపుచ్చారు. పాశ్చాత్య రీతుల ఘనతను గురించి నూరిపోయ ప్రారంభించారు. పర్యవసానంగా 'రూపంలో భారతీయులుగా ఉంటూ బుద్ధిలో పాశ్చాత్యులుగా ప్రవర్తించేవారు పుట్టుకొచ్చారు'.

స్వరాజ్యం రాగానే ఈ పరిస్థితి మారి భారతీయమైన ప్రజ్ఞ, మేధస్సు వికసించి ఉండవలసింది. కాని అలా జరగలేదు. అందుకు కారణం పాశ్చాత్య మానస పుత్రులు దేశానికి పెత్తందారులు కావడం. వారి బుద్ధుల ప్రకారం నడుపబడుతున్న దేశ జీవితంలో పాశ్చాత్య వ్యామోహం, వేష, భాషలు, ఆలోచనా రీతులు, సిద్ధాంతాలు పెచ్చరిల్లి చివరకు భారతీయత అనేదాన్నే మూఢ విశ్వాసము, పాతకాలపు బూజు, ప్రగతి నిరోధకం అని కించపరచడం, నిందించటం వరకు వెళ్ళింది. చివరకు హిందూత్వము, భారతీయత అంటే నింద్యము, మతోన్మాదము అని విచ్చలవిడిగా దుర్భాషలు ప్రేలాపించే స్థితి వరకు వెళ్ళింది.

ఈ స్థితిలో స్వరాజ్యం అనేది 'స్వాతంత్ర్యం' గా వికసించడం ఆరంభమే కాలేదు. స్వధర్మం కోసం, స్వీయ సంస్కృతీ వికాసం కోసం, స్వరాజ్య సమరంలో తమ సర్వస్వాన్ని అర్పించిన త్యాగధనుల పోరాట ఫలితాలు ఈ దేశానికి లభించడము ఆరంభమే కాలేదు. **ఈ జాతి స్వాతంత్ర్యం వల్ల విశ్వానికి జరగవలసిన మేలు జరగడమే ఆరంభము కాలేదు.**

ఈ జాతి స్వాతంత్ర్యము పొంది విశ్వానికి మేలు చేకూరాలన్నారు **'అరవిందులు'**.

ఈ జాతి పాశ్చాత్య విజ్ఞానం నుండి మేలు పొందుతూ ప్రపంచానికి తన ధార్మిక, అధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక మూల్యాలు అందివ్వాలన్నారు **'వివేకానంద'**.

నిరంతర పోరాటంలో అలసి సొలసిపోయిన ఈ దేశానికి స్వరాజ్యం రాగానే హిందూత్వం మహోజ్జ్వలంగా భాసిస్తుంది అన్నారు **'మహాత్మాగాంధి'**.

అవేమీ జరుగక పోగా హిందూత్వం మీదనే పోరాటం జరుపుతూ మానసిక దాస్యాన్ని, దేశ శ్రేయస్సుకు విరుద్ధమైన రీతులను బలపరిచే ధోరణులు హెచ్చుకాజొచ్చాయి.

ముందు ఈ స్థితిని అటకాయించవలసిన పని ఉంది. ప్రజానీకంలో **స్వీయ సంస్కృతి పట్ల భక్తి గౌరవాలను, జాతీయ స్వాభిమానాన్ని, ఆత్మగౌరవాన్ని, జాతీయరీతుల పట్ల అభిరుచిని పెంపొందించవలసిన పని ఉంది.** తద్వారా జాతికి, విశ్వానికి శ్రేయోదాయకమైన 'స్వారాజ్యం' ఆవిర్భవించవలసి ఉంది.

అదృష్టవశాత్తూ ఈ విషయాన్ని గుర్తించిన మహాసంస్థలు, ఎందరెందరో మహనీయులు విజృంభించి కృషి చేయడం ఆరంభమయింది. సర్వతోముఖ ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి.

వైజ్ఞానిక ప్రగతి కోసం, యోగ్యమయిన సాంఘిక, రాజ్య, నైతిక వ్యవస్థకోసం మానవాళి జరుపుతున్న కృషికి భారతదేశపు పరంపరాగత విజ్ఞానం ఎంతో దోహదకారి, మార్గదర్శి అనే గుర్తింపుతో జరగవలసిన కృషి ఇది.

(- తూములూరి లక్ష్మీనారాయణ, విజయవాడ, 1990 జనవరి, గాయత్రిని తెలుసుకుందాం - పుస్తకానికి ముందుమాట)

* * *

మన వేదాలు - విదేశాలలో

ఎంతో ప్రాచీనమైన, మహత్తరమైన మన వేదాలు మొట్టమొదట మన దేశ భాషలలో గ్రంథరూపంలో ముద్రింపబడలేదు. లిపి ద్వారా ఇవి ప్రచారంలోనికి వస్తే అర్హతలేనివారి చేతిలో పడి నిష్ప్రయోజనమవుతాయి అనే భయంతో గురువులు మన వేదాలను అర్హత కలిగిన శిష్యులకు తెలిపేవారు. ఆవిధంగా మన వేదాలు తరతరాలుగా, వంశపారపర్యంగా గురుముఖంగా శిష్యులకు చెప్పబడేవి. అందుకే వేదాలను 'శ్రుతులు' అంటారు.

1760 లో జర్మను పండితులు మనదేశం వచ్చారు. పోర్చుగీసువారు, డచ్‌వారు, ఫ్రెంచ్‌వారు, ఇంగ్లీషువారు వచ్చి వ్యాపారాలు చేసి మన సంపదను తీసుకు వెళితే జర్మనులు వచ్చి మన విజ్ఞానాన్ని తీసుకు వెళ్ళారు. 1780లో జె. ఎడ్వర్డ్ థామ్సన్ (J. Adverd Thomson) భగవద్గీత మీద తన అభిప్రాయాన్ని (comment) వ్రాశాడు. అప్పటినుండి జర్మనులు మన ఘనాపాటిలను, ఉద్దండ పండితులను వారి దేశానికి తీసుకువెళ్ళి జర్మను భాషను వారికి నేర్పి వారిచే మన వేదాలను, వాటి సారాన్ని జర్మను భాషలో తర్జుమా చేయించుకున్నారు.

19వ శతాబ్ధం ఆఖరులో మాక్సు ముల్లర్ (Max muller) అను జర్మను పండితుడు మన వేదాలను జర్మను భాష నుంచి ఆంగ్లములోనికి తర్జుమా చేశాడు. ఆయన రోజుకి 17, 18 గంటల వరకు పని చేసేవాడు. ఆంగ్లములో అవి 100 సంపుటాలు (Volumes)గా వచ్చాయి. వాటికి పీఠిక (Index) 1000 పేజీల గ్రంథముగా వచ్చింది. ఆంగ్లభాష ప్రపంచ వ్యాప్తముగా ప్రచారములో ఉండుట చేత యావత్ ప్రపంచము ఆ గ్రంథాలను చదివి మన భారతదేశపు గొప్పదనాన్ని గుర్తించి అబ్బురపడింది.

(- కొమ్మూరు భాస్కరరావు)

* * *

భారతమాతకు - వందనం

ఏ దేశమేగినా ఎందుకాలిడినా ఏ పీఠమెక్కినా ఎవ్వరేమనినా
పొగడరా నీ తల్లిభూమి భారతిని....

అన్న రాయప్రోలు సుబ్బారావు గీతార్థాలను హృదయంలో నాటుకుందాం....

'దేశమును ప్రేమించుమన్నా......' అన్న గురజాడ అంతరార్థం తెలుసుకుందాం...

జాతీయోద్యమంలో అన్ని భాషలలో వచ్చిన మాతృభూమి ఆరాధన గీతాలన్నిటికీ మూలం బకించంద్ర చటర్జీ **'వందేమాతరం...'** జాతీయ మాతృ గీతమే ఆధారమని తెలుసుకొని ఆలాపిద్దాం.

'మాతా పృథ్వీ పుత్రోఽహం పృథివ్యాః'

ఈ భూమి మా అమ్మ. నేను ఈ భూమికి పుత్ర రూపి సంతానాన్ని అన్న యజుర్వేద మంత్రమే మనకందరికీ మాతృరూపాన్నీ, శక్తినీ, వాత్సల్యాన్నీ అందించింది.

'జననీ జన్మ భూమిశ్చ - స్వర్గాదపీ గరీయసీ'

కన్నతల్లికన్నా, స్వర్గానికన్నా నేలతల్లి మిన్న - అనే భావం మనలో ఉండాలి.

తల్లి ఋణం తీర్చుకున్నవాడు నిజమైన పుత్రుడు. నేల తల్లి ఋణం తీర్చుకున్నవాడు నిజమైన దేశభక్తుడు.

(- విశ్వహిందు, మే 2016.)

* * *

మానవ జాతికి మాత - భారత మాత

విల్ డ్యూరెంట్ అనే అమెరికా రచయిత తత్వశాస్త్రవేత్త. ఆయన 'స్టోరీ ఆఫ్ సివిలైజేషన్' అనే గ్రంథం వ్రాశారు. ఆయన భారతదేశాన్ని, దేశమాతను గురించి చెబుతూ అందరికీ తల్లి - భారతదేశం అంటారు. చూడండి.

'భారతదేశం మానవజాతికే మాతృభూమి. ఆ దేశంలోని సంస్కృతం ప్రపంచ భాషలన్నిటికీ మాతృక. ఆ దేశం గణిత శాస్త్రానికి తల్లి. భారతదేశం నుండి ఆ గణిత శాస్త్రాన్ని మొదట అరబ్బులు నేర్చుకున్నారు. ఆ తరువాత మనం (అమెరికా) నేర్చుకున్నాం. క్రిష్టియన్ మతం బుద్ధుని సిద్ధాంతాలనే స్వీకరించింది. అందువల్ల అన్ని మతాలకు మాత అయింది భారతదేశం.

గ్రామ పంచాయితీ పాలక పద్ధతిని ప్రపంచానికి అందించడం ద్వారా ప్రజాస్వామ్య ప్రభుత్వాలకే భారతదేశం మాతృస్థానంలో నిలిచి ఉంది. ఈ విధంగా భారతమాత మనకు ఎన్నో విధాలుగా తల్లి.'

* * *

హిందూ ధర్మం

భారతదేశం బంగారుదేశం. దాని నాగరికత, సంస్కృతి, చరిత్ర అతి పురాతనం. చరిత్రకారులకు అందకుండా క్రీస్తుకు పూర్వము సుమారు ఎనిమిది వేల సంవత్సరముల నుండి ఈ దేశ వైభవం దశదిశలా వ్యాపించి ప్రపంచానికే మార్గదర్శకమైన జ్యోతిలాగ వెలుగొందుతోంది.

ఇందుకు ముఖ్యకారణం ఈ దేశములోనే ఆవిర్భవించిన వేదము, వైదికమైన మహోజ్జ్వల మానవధర్మము. ఋషులు దర్శించిన వేదాలను మునులు, మహాపురుషులు, యోగులు, సిద్ధులు మొదలగువారు దర్శించి వ్యాఖ్యానించి ఇతిహాస పురాణాదులను, ధర్మశాస్త్రాలను, ఉత్తమ గ్రంథాలను ఎన్నింటినో వెలయించి ధర్మధ్వజాన్ని ప్రతిష్ఠితం చేసినారు. ఆ పతాక చ్ఛాయలో సకల మానవాళి సురక్షితంగా ఉండగలుగుతుంది. అటువంటి వేద ధర్మాన్నే **'ఆర్ష ధర్మం', 'సనాతన ధర్మం'** అని వ్యవహరిస్తారు. వ్యక్తి వికాసానికి తద్వారా సమాజ శ్రేయస్సుకు ఈ ధర్మం కల్పవృక్షము వంటిది. దీనినే నవీన యుగంలో **'హిందూ ధర్మం'** అని పిలుస్తున్నారు.

* * *

పాశ్చాత్యులకు - భారతీయులకు గల భేదము

ప్రాచ్య (భారతీయులకు) పాశ్చాత్యులకు (విదేశీయులకు) ఉన్న ముఖ్యమైన, ఆశ్చర్యకరమైన భేదము ఏమనగా పాశ్చాత్యులు తమ అవసరములను బాహ్య జగత్తు నుండి పొందగోరితే ప్రాచ్యులు (భారతీయులు) ఎల్లప్పుడు తమ అంతఃశక్తి యందే ఆధారపడుచుందురు.

పాశ్చాత్యులు బాహ్యేంద్రియ జగత్తునుండియే సుఖమును పొందుటకు ప్రయత్నించుచుందురు. భారతీయులు మాత్రము తమ ఇంద్రియములను అంతర్ముఖ మొనరించి హృదయగుహలోనికి జొచ్చి తమ స్వీయ ఆత్మానందమును గ్రోలుచుందురు.

పాశ్చాత్య విజ్ఞానవేత్తలు ప్రకృతిని ఉపకరణముగా చేసుకొని ప్రకృతి ద్వారా బల శక్తులను పొందుటకు ప్రయత్నించుచుందురు. కాని భారతీయులు మాత్రము ఆత్మశక్తికి మించిన శక్తి మరేదియు లేదని విశ్వసించి ప్రాపంచిక శక్తిని గణన చేయరు.

సర్వశక్తి ఆత్మయందే ఇమిడియున్నది. సర్వశక్తిమతమే ఆత్మయొక్క స్వభావము. ఆత్మ అనంతశక్తిని కలిగియున్నది.

* * *

రత్నగర్భ మన దేశము

మన పుణ్యభూమి, కర్మభూమి, జన్మభూమి అయిన భారతావని, హిందూ దేశము - యావత్ ప్రపంచానికే ఆధ్యాత్మిక కేంద్రము. నాలుగు వేదాలు, అష్టాదశ పురాణాలు, శ్రీరామాయణము, భగవద్గీత మొదలగునవి మన ఆధ్యాత్మిక సంపదలు. ముసల్మానులు, ఆంగ్లేయులు, ఫ్రెంచ్‌వారు, డచ్‌వారు మన దేశం నుంచి బంగారము, నవరత్నాలు, ధనము మొదలగు ఆర్థిక సంపదలను దోచుకు వెళ్ళారు. రత్నగర్భ అయిన మన భారతవని ఆర్థికపరముగా వెనుకబడిన దేశముగా నిలబడిపోయింది. **ఆంగ్లేయులు వందల సంవత్సరాలు మనని పాలించి వెళ్ళిపోతూ ఆంగ్ల భాషను మనమీద రుద్దారు. మతపరంగా మన దేశాన్ని ముక్కలు చేశారు.** భారత జాతీయులమైన మన మస్తిష్కాలను

వారి భావజాలాలతో నింపి వేశారు. **భారతీయతకు పాశ్చాత్య దేశాల ముసుగు తొడుగబడింది. చిన్న పిల్లలకు ప్రాథమిక దశనుండి అంగ్లభాష ప్రారంభించబడింది.** తరాలు మారేకొద్దీ అంతరాలు మారిపోసాగాయి. ప్రస్తుతం మాతృభాషలు **కుటుంబపరంగా మాట్లాడుకోడానికి మాత్రం మిగిలిపోయే పరిస్థితిలో** ఉన్నాయి. వ్రాయడానికి, చదువుకోడానికి 'లిపి' లేని భారత భాషలు ఇప్పటికే ఎన్నో ఉన్నాయి. అందులో 'లిపి' ఉన్నా వాడుకలేని మరికొన్ని భాషలు చేరిపోతాయి అంటే అతిశయోక్తి కాదు.

గ్రామాలలో ఉండేవారంతా కష్ట సుఖాలలో ఒకరికొకరుగా ఉండేవారు. కులమతాలకు అతీతముగా **వసుధైక కుటుంబముగా** ఉండేవారు. ప్రతీగ్రామము పాడి పంటలతో సుభిక్షముగా ఉండేది. రవాణా సౌకర్యాలుగాని, ఆధునికమైన వ్యవసాయ యాంత్రిక పరికరాలు కాని, ఆధునికమైన వార్తావాహక పరికరాలుగాని, దూర దృశ్య శ్రవణ పరికరాల సదుపాయములుగాని ఉండేవి కావు. కాని **మనుషులలో ఆప్యాయత, ఆదరణ, అనుబంధాలు** నూటికి **నూరుపాళ్ళూ ఉండేవి.** ఏ కుటుంబములోనైనా ఏదయినా దుర్ఘటన జరిగితే గ్రామమంతా అండగా నిలబడేవారు. ఎవరయినా మరణిస్తే గ్రామంలో ఏ ఇంటిలోను పొయ్యి వెలిగేదికాదు. మానవత్వం తొణికిసలాడేది.

పాడిపంటలతో, కులవృత్తులతో ప్రశాంతమైన వాతావరణంతో, శాంతి సామరస్యంతో, భజనలతో, పండుగ పబ్బాలతో ఉండే ఆ రోజులు ఇప్పుడు అప్పటి జ్ఞాపకాలకే పరిమితమయ్యాయి.

దేశానికి వెన్నెముక అయిన రైతు పరిస్థితి అధ్వానంగా తయారయింది. పంటలు పండక పశువులను (ఆవులు, ఎద్దులు, గేదెలు, పోతులు మొదలయినవి), పొలాలను అమ్ముకుంటున్నారు. **పాలకులకు అనాదిగా పులులు,** సింహాలు **మొదలయిన క్రూరమృగాల కోసం వందల వేల ఎకరాలు అభయారణ్యంగా మార్చి వాటికి ఆహారంగా మాంసాహారాన్ని సమకూర్చడంలో ఉన్న** శ్రద్ధ **ఆవులు, గేదెలు మొదలయిన పశువుల మీద లేకపోవడం మన దౌర్భాగ్యం!**

(– సాధకుడు)

* * *

సృష్టిలో మానవుడే గొప్పవాడు

శ్లో॥ గాయన్తిదేవాః కిల గీతిగాని
ధన్యాస్తు తే భారత భూమి భాగే ।
స్వర్గాపవర్గాస్పద మార్గభూతే
భవంతి భూయాః పురుషాస్సురత్వాత్ ॥

(– విష్ణు పురాణం)

తా॥ ఓ భారతీయులారా! స్వర్గలోకంలో మీ గురించిన పాటలను గంధర్వులు గానం చేస్తున్నారు. మీ ధన్యత్వాన్ని గురించి వేనోళ్ల పొగడుతున్నారు. మీ మానవ జన్మ గొప్పది. విశిష్టమైనది. మిమ్ము మించిన వ్యక్తిత్వం దేవతలకు కూడ లేదు.

* * *

ఘనమైన మన హిందూ దేశం

భారతదేశం యొక్క ఘన చరిత్రను తెలుసుకోవడం ప్రతీ దేశభక్తుడి బాధ్యత!

భారతీయులైన సుబ్రమణియన్ స్వామిగారు హార్వార్డ్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఉన్నప్పుడు ఒక సౌదీ అరేబియా విద్యార్థి ఆయనను 'మీ భారతదేశంలో ఇంకా 80శాతం మంది హిందువులు ఎలా ఉన్నారు?' అంటూ 'రియాద్‌లో మా విశ్వవిద్యాలయంలో జరిగిన పరిశోధనలో ఏ దేశంలో 'ఇస్లాం' ప్రవేశిస్తే అక్కడ 100 శాతం ఇస్లామిక్ దేశంగా మారిపోతుంది అని తెలిసింది.

ఇరాన్‌లో 'జోరాష్ట్రియన్' మతం ఉండేది. కాని ఇస్లామిక్ దండయాత్ర జరిగిన తరువాత అక్కడ జనాభా మొత్తం ఇస్లాంలోనికి మారిపోయారు. 17 సం॥లలో 'ఇరాక్' కూడ ఇస్లామిక్ దేశంగా మారిపోయింది. 21 సంవత్సరాలలో 'ఈజిప్ట్' కూడ ఇస్లామిక్ దేశంగా మారిపోయింది. అలాగే క్రైస్తవ మతం కూడ 'ఐరోపా'లో 50 సంవత్సరాలలో వ్యాప్తి చెందింది. కాని భారతదేశం మాత్రం 800 సం॥లు ముస్లిం పాలనలో, 200 సం॥లు క్రైస్తవ (బ్రిటిష) పాలనలో ఉంది. కాని ఇంకా భారతదేశంలో 80 శాతం హిందువులు ఎలా ఉన్నారు? అని అడిగాడు.

అప్పుడు సుబ్రమణియన్ స్వామి, వందల సం॥ల విదేశీయుల పాలనలో మేము ఉండవచ్చు. కాని మా పూర్వికులు మా సనాతన ధర్మాలను వదలకుండా పోరాడుతూనే మా మతాన్ని కాపాడారు' అని చెప్పారు.

- వేద సంస్కృతి

ప్రపంచంలోనున్న అన్ని మతాలకన్నా మన హిందూమతం అతి ప్రాచీనమైనది. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, రామాయణ, భారత, భగవద్గీత మొదలగు జ్ఞాన సంపదలతో పరిపూర్ణమైన, ఖచ్చితమైన పద్ధతులతో, సంస్కారాలతో శక్తులతో అలరారుతున్నది. మన హిందూమతము యొక్క దివ్యకాంతుల ముందు పరమతములు వెల వెల బోయాయి.

- వేద సంస్కృతి

అందుకే మనం ఇవాళ హిందువులుగా జన్మించగలిగాము. ఇంత గొప్ప సంస్కృతికి వారసులము. నిజంగా అదృష్టవంతులం!

(- సాధకుడు)

* * *

భారతదేశాన్ని లొంగదీసుకోవాలంటే....

లార్డ్ మెకాలే తేది 02-02-1835 న బ్రిటిష్ పార్లమెంటులో తెలిపిన విషయాలు అయన మాటలలో..

'నేను భారత దేశమంతా సంచరించాను. నాకు బీదవారుగాని, ముష్టివాళ్ళుగాని కనిపించలేదు. వారి ఆధ్యాత్మిక, సాంస్కృతిక, నైతిక విలువలు, సంపదలు చాల గొప్పవి. భారతదేశాన్ని లొంగదీసుకోవాలంటే వారి విద్యా పద్ధతులను, వేషభాషలను, ధార్మిక పద్ధతులను సమూలంగా మార్చి మన భాష, సంస్కృతులు, ఆహార విధానాల పట్ల వారిని ఆకర్షించాలి. నూతన తరాన్ని బాల్యం నుంచే సమూలంగా మార్చివేయాలి'.

ఈ పద్ధతులతోనే వారు భారతీయులను శారీరకంగా వదలి వేసి మానసికంగా, భౌతికంగా సాంస్కృతికంగా వారి తీరులోనికి మార్చి వేశారు.

* * *

18. మాతృ భాష

మన పురాతన తెలుగు వర్ణమాల (56)

అచ్చులు (18)

అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఌ, ౡ, ఎ, ఏ, ఐ, ఒ, ఓ, ఔ, అం, అః.

హల్లులు (38)

క, ఖ, గ, ఘ ఙ, ౘ, చ, ఛ, ౙ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ, డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ, బ, భ, మ, య, ర, ల, ళ, వ, శ, ష, స, హ, క్ష, ఱ.

- ఇంకా అరసున్న (ఁ)లు, విసర్గాలు (ః) ఉండేవి. ఇప్పుడు మనం వెనక్కి వెళ్ళి వాటిని వాడకంలోనికి తేలేము. కాలక్రమేణా నేటికి మిగిలి మన వాడుకలో నున్న అక్షరమాల (51).

అచ్చులు (16)

అ, ఆ, ఇ, ఈ, ఉ, ఊ, ఋ, ౠ, ఎ, ఏ, ఐ, ఒ, ఓ, ఔ, అం, అః.

హల్లులు (35)

క, ఖ, గ, ఘ ఙ, చ, ఛ, జ, ఝ, ఞ, ట, ఠ, డ, ఢ, ణ, త, థ, ద, ధ, న, ప, ఫ, బ, భ, మ - ఇవి అనునాసికములు.

య, ర, ల, వ - ఇవి అంతస్థాలు

శ, ష, స, హ, ళ, - ఇవి ఊష్మములు, క్ష కారం ప్రత్యేక వర్ణం కాదు.

* * *

మాతృభాష దుస్థితి

అమ్మ చిక్కిపోతోంది. తెలుగు భాషకు 56 అక్షరాలు ఉన్నాయంటే అవునా అని ఆశ్చర్యపడేవారూ, కాదేమో అని అనుమానపడేవారూ, కానేకాదు అని ఖచ్చితంగా చెప్పేవారూ చాలామందే ఉన్నారు ఈమధ్య

మొన్న కలలో తెలుగు తల్లి కనిపించింది. 'అమ్మా బాగున్నావా?' అంటే కంటనీరు పెట్టుకుంది. 'ఏమమ్మా! ఎందుకా కన్నీరు?' అంటే ఇలా చెప్పుకొచ్చింది.

ప్రసాద్! అచ్చులలో ఋ, ౠ, ఌ, ౡ లను తీసేశారు. ఋషులంతా రుషులు అయ్యారు. విసర్గ వాడకం ఎప్పుడో పోయింది. ఇక హల్లుల విషయానికొస్తే 'క' వర్గంలోని అనునాసికం ఎప్పుడు ఎలా వాడాలో ఎవరికీ తెలియకుండా పోయింది.

'చ' వర్గంలో ఉన్న ఛ, ఝ, ఞలను అందరూ మర్చిపోయేరు. ఇక ఉభయాక్షరాలకొస్తే స్కటరేఫ - అదే బండి 'ఱ' వాడకమే లేదు. అందరూ 'ర'తో సరిపెట్టుకుంటున్నారు.

మరో సమస్య, 'ళ' బదులు 'ల' 'ణ' బదులు 'న' వాడేస్తున్నారు. ఇలా నా శరీరంలోని ఒక్కొక్క అక్షర భాగాన్ని తొలగిస్తూ పోవడం న్యాయమా? చెప్పు' అని అంటూ వాపోయింది.

తెలుగువాడా! అందరం కలిసికట్టుగా మన తెలుగు అమ్మ (మాతృభాష)ను కాపాడుకుందాం.

***

తేట తెలుగు

మన తెలుగు భాష గొప్పదనం ముందుగా అక్షరమాల అల్లికలోనే ఉంది.

పూర్వం గురువులు పిల్లలతో వర్ణమాలను వల్లె వేయించేవారు. అలా **కంఠస్థం చేయించడము వల్ల కంఠం నుండి ముఖం వరకూ వ్యాయామం తెలియకుండానే జరుగుతుంది. ఎలా అంటే...**

'అ' నుండి 'అః' వరకు అచ్చులకు పలకడము వలన ముఖం అంతా కదులుతూ వ్యాయామం జరుగుతుంది. ఇంకా...

'క' నుండి 'ఙ' వరకు - కంఠభాగం ...

'చ' నుండి 'ఞ' వరకు - కంఠం పైన నాలుక మధ్యభాగం ...

'ట' నుండి 'ణ' వరకు - నాలుక క్రింది చివరి భాగం ...

'త' నుండి 'న' వరకు - నాలుక కొస భాగం ...

'ప' నుండి 'మ' వరకు - పెదవులు ...

'య' నుండి 'క్ష' వరకు - దవడలు ... ఉత్తేజితమవుతాయి.

***

తెలుగు భాషకు వాగ్దేవతల రక్షణ

మన తెలుగు భాషలోని అక్షరములకు వాగ్దేవతల యొక్క రక్షణ అంతర్నిర్మాణంగా పొందుపరచడమైనది.

'అ' నుండి 'అః' వరకు ఉన్న 16 అక్షరముల విభాగాన్ని **"చంద్ర ఖండం"** అంటారు. ఈ చంద్రఖండంలోని అచ్చులైన 16 వర్ణాలకు అధిదేవత **'వశిని'**. అనగా వశపరచుకునే శక్తి కలది అని అర్థము.

'క' నుండి 'మ' వరకు ఉన్న 25 అక్షరముల విభాగాన్ని **'సౌర ఖండం'** అంటారు.

'య' నుండి 'క్ష' వరకు ఉన్న 10 అక్షరముల విభాగాన్ని **"అగ్నిఖండం"** అంటారు.

"సౌరఖండం"లోని 'క' నుండి 'ఙ' వరకు గల ఐదు అక్షరముల (వర్ణముల) అధిదేవత **'కామేశ్వరి'**. అంటే కోర్కెలను మేలు కొలిపేది - అని అర్థము.

'చ' నుండి 'ఞ' వరకు గల ఐదు అక్షరముల అధిదేవత **'మోదిని'**. అంటే సంతోషాన్ని వ్యక్తం చేసేది అని అర్థం.

'ట' నుండి 'ణ' వరకు గల ఐదు అక్షరముల అధిదేవత **'విమల'**. అనగా మలినాలను తొలగించే దేవత - అని అర్థం.

'త' నుండి 'న' వరకు గల ఐదు అక్షరముల అధిదేవత **'అరుణ'**. అనగా కరుణను మేలు కొలిపేది - అని అర్థం.

'ప' నుండి 'మ' వరకు గల ఐదు అక్షరముల అధిదేవత 'జయని' అనగా జయమును కలుగు జేయునది - అని అర్థం.

అలాగే "అగ్నిఖండం"లోని 'య', 'ర', 'ల', 'వ' అనే అక్షరములకు అధిష్ఠాన దేవత 'సర్వేశ్వరి'. అనగా శాసించేది అని అర్థం.

ఆఖరులోని అక్షరములు అయిన 'శ', 'ష' 'స', 'హ', 'క్ష', 'అ' అనే అక్షరములకు అధిదేవత '**కౌలిని**' అనగా కాపాడేది అని అర్థం.

ఈ ఏడుగురు అధిదేవతలను 'వాగ్దేవతలు' అంటారు. అయితే అన్ని అక్షరములకు ప్రకృతిలో ఒక రూపం, ఒక దేవతా శక్తి ఉంది. శబ్దం బ్రహ్మ నుండి ఉద్భవించింది. అంటే బ్రహ్మమే శబ్దం ఆ బ్రహ్మమే నాదం.

మనం నిత్యజీవితంలో సంభాషించేటప్పుడు వెలవడే శబ్దాలు మనపై, ప్రకృతిపై కొంత ప్రభావం చూపుతాయి. కాని మంత్రాలు, దైవనామాలు ఉచ్చరించేటప్పుడు ఇంకా ఎక్కువగా ప్రభావం చూపుతాయి.

దైవకార్యాలు చేసేటప్పుడు మనం ఈ విషయం గుర్తు పెట్టుకుంటే విశేషమైన ఫలితాలను పొందుతాము. మనం చదివే స్తోత్రంగాని, మంత్ర పఠనం కాని ఎక్కడో ఉన్న దేవుడిని లేక దేవతను ఉద్దేశించికాదు. మనం చదివే స్తోత్రమే, మంత్రపఠనమే - ఆ దేవత. ఆ దేవత సంకల్పము వలననే, అంగీకారము వలననే మనం పలుకగలుగుతున్నాము. ఆ అవగాహన కలిగితే మనం నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరించము. పూర్తిగా, సమర్పణతో చేసి నూటికి నూరుపాళ్ళు ఫలితాలను పొందుతాము. ఇదే మన సనాతన ధర్మం. ఇది మనకు మాత్రమే పరిమితమైన అపూర్వ సిద్ధాంతం!

* * *

తేనె కన్నా తీయనిది తెలుగు భాష!

అక్షరాలు నేర్చుకో	- అదృష్టాన్ని నమ్మకు
ఆలోచించు	- ఆవేశపడకు
ఇష్టపడం అలవర్చుకో	- ఇబ్బంది పడకు

ఈతరం నీదే	- ఈర్ష్యను త్యజించు
ఉన్నతంగా జీవించు	- ఉనికిని కోల్పోకు
ఊహించు	- ఊసరవెల్లి కాకు
ఋషివి కా	- ఋగ్మతలను జయించు
ఎదుగు	- ఎవరినీ వంచించకు
ఏదో ఒక లక్ష్యం పెట్టుకో	- ఏడుస్తూ కూర్చోకు
ఐకమత్యంతో ఉండు	- ఐశ్వర్యానికి లొంగిపోకు
ఒద్దికగా ఉండు	- ఒకరితో పోల్చుకోకు
ఓర్పును పాటించు	- ఓటమికి చింతించకు
ఔపోసన పట్టు	- ఔన్నత్యాన్ని వీడకు
అందరితో కలువు	- అంధకారాన్ని వీడు
అహర్నిశం శ్రమించు	- అహాన్ని జయించు

* * *

తెలుగు విశ్వరూపం

అచ్చులతో అల్లికలు నేర్చి - హల్లులతో మాలికలు కూర్చింది.
గుణింతాలతో సుగుణాలు చెక్కి - ద్విత్వాలతో శిల్పాలు మలిచింది.
సంధులతో సంబంధాలు పేర్చి - సమాసాలతో విశేషాలు చెప్పింది.
సంయుక్తాలతో యుక్తులు పన్ని - అలంకారాలతో అందలమెక్కింది.
విభక్తులతో ఆకర్షణ చేసి - ప్రత్యయాలతో ప్రతిమ చేసింది.
యతులతో గతులు మార్చి - ప్రాసలతో ప్రతిభ చూపింది.
చందస్సులతో ఉషస్సు నింపి - పద్యాలతో కదం తొక్కింది.
అవధానాలతో వేదికలెక్కి - ఆశువుగా ధారణ చేసింది.
నుడికారాలతో నుదుట బొట్టై - తలకట్టులతో అందాలు చిందింది.
సామెతలతో వాసికెక్కి - జాతీయాలతో రాశి పెంచింది.

ఏమని వర్ణింతు నా తెలుగు భాష ప్రతిభా పాటవం సుమధుర సుందర అక్షర విశ్వరూపం !!

* * *

తెలుగు జ్యోతిని అద్వితీయంగా వెలిగించినవారు

భాష అంటే మన గతపు గుండె ఘోష. భాష అంటే మన వర్తమాన శ్వాస. భాష అంటే మన భవితపైన ఆశ.

ఆదికవి నన్నయ్య అక్షరార్చన తెలుగు : తిక్కన జక్కంగ చెక్కింది మన తెలుగు. అన్నమయ్య పున్నమై వెలిగింది తెలుగు. త్యాగయ్య తీగలై సాగింది తెలుగు. పోతన్న, పెద్దన్న, ఎఱ్ఱన్న కేతన్న వికటాట్ట హాస్యల శ్రీరామ కృష్ణన్న, విశ్వనాథుడు నిలచే తెలుగు శిఖరాగ్రాన, విశ్వ సత్యాలెన్నో వివరించె వేమన్న, అవనిపై అభిమానమతని అడగుల జాడ, నడిచాడు అందరినీ నడిపాడు గురజాడ, అంగనల స్వేచ్ఛకై అచంచలము అంగలేసిన కలం పేరు చలము. కవితయను కన్యకి పోరాట పురుషుడికి పెండ్లి చేసిన పురోహితుడు మన శ్రీశ్రీ. పంట చేలల్లో పద సంచారి నండూరి. సుజ్ఞాన పీఠికలు సినారె రావూరి. భావకవితల మేస్త్రి మన కృష్ణశాస్త్రి. ఋణాలు తెలుగుల బోధిమాను మల్లాది. తల్లి భాషకు అడుగు ముళ్ళపూడి గొడుగు. గ్రామీణ యాసకు గొడుగు పట్టేను గిడుగు. అంత్యప్రాసల ముద్రకాది ఆరుద్ర. తెలుగు తలపై క్రౌను చార్లెస్ ఫిలిప్ బ్రౌను.

కాలమను కడుపులో కాలితే కాళోజీ. గాయాల గుండెపై చద్దరే గద్దరు. పింగళి, జాషువా, మధురాంతకమ్, ఆత్రేయ, వేటూరి, సిరివెన్నెల అభివందనమ్ కవులకు అభివందనమ్. వారి అభ్యుదయ భావాలకు అభివందనమ్.

నా తాత నా అయ్య కారు పండితులు
నా బంధుమిత్రులు కారెవరు కవులు
నా కవిత నాపాట స్వయం సంపాద్యం
గోరంత దొరికింది వాణీ అనుగ్రహం

(- ప్రముఖ సినీ గేయ రచయిత చంద్రబోస్)

* * *

బాధ అనే అనుభవం నుండి మీరు బలమైన వ్యక్తిగా రూపు దిద్దుకుంటారు.

19. దేవభాష

ఊరంతా సంస్కృతం

కర్ణాటక రాష్ట్రంలోని షిమోగా జిల్లాలోని మారుమూల పల్లెటూరు 'మట్టూరు' వ్యవసాయ ఆధారిత గ్రామం. ఇక్కడ వరి, పోక విత్తనాలు ప్రధాన పంటలు. 600 సంవత్సరాల క్రితం కేరళ నుండి వలసవచ్చిన ప్రాచీన బ్రాహ్మణులైన సంకేతీలు ఈ ప్రాంతంలో స్థిరపడ్డారు. వీళ్ళు 'సంస్కృతం'తో పాటు 'సంకేతి' అనే మాండలికంలో మాట్లాడేవారు. ఇది సంస్కృతం, తమిళం, కన్నడం, తెలుగుల సమ్మిళిత భాష. ఈ మాండలీకానికి ప్రత్యేక లిపి లేదు. దీన్ని దేవనాగర లిపిలోనే చదివేవారు.

ఈ గ్రామంలో ఏ ఇంటికి వెళ్ళినా... **'భవతః నామకిమ్'** (మీ పేరేంటి?), **'కథమ్ అస్తి'** (ఎలా ఉన్నారు?) **'కాఫీ వా ఛాయం కిమ్ ఇచ్ఛాతి భవాన్'** (ఏం తీసుకుంటారు? కాఫీనా టీనా?) అనే సంస్కృత మాటలు కవితాత్మక ధోరణిలో వినిపిస్తాయి. ప్రతీ కుటుంబం సంస్కృతమే మాట్లాడుతుంది. అలాగని ఆ గ్రామస్తులంతా వేదకాలంలోనే ఆగిపోయారనుకుంటే పప్పులో కాలేసినట్టే. ఎందుకంటే ఆ ఊర్లో ఇంటికొక ఐ.టి. ఇంజనీరు ఉన్నాడు.

ఈ ఊరి ప్రజలు వైదిక జీవన విధానాన్నే ఆచరిస్తారు. దాన్లో భాగంగా ప్రాచీన భాష సంస్కృతాన్ని తమ జీవితంలో భాగంగా చేసుకొని ఆ భాషనే ఇప్పటికీ ఉపయోగిస్తున్నారు.

వారికి సంస్కృత భాష పట్ల అభిమానం కలగడానికి కారణం ... 1981లో 'సంస్కృత భారతి' అనే ఓ సంస్థ మట్టూరులో ప్రాచీన సంస్కృత బాష మీద (పదిరోజులు) 10 రోజులు వర్క్‌షాపు నిర్వహించింది. దానికి వచ్చిన మట్టూరు ప్రజలు సంస్కృత భాష మీద విపరీతమైన ఆసక్తిని కనబరచటం చూసిన ఓ పెద్దాయన 'ఎక్కడైతే ప్రజలు సంస్కృతంలోనే మాట్లాడుతారో, ఏ కుటుంబమైతే సంస్కృతంలోనే సంభాషిస్తుందో, ఆ గ్రామం సంస్కృత గ్రామంగా

పరిఢవిల్లుతుంది' అని వక్కాణించేశారు. ఆయన మాటల్ని సీరియస్‌గానే తీసుకున్న మట్టూరు గ్రామస్తులు అప్పటి నుండి సంస్కృతాన్నే ప్రధమ భాషగా మార్చుకున్నారు.

ఈ గ్రామంలోని సంస్కృత పాఠశాలలో వేదాలను సంస్కృత భాషలోనే బోధిస్తారు. ఐదేళ్ళపాటు సాగే ఈ విద్య అంతా గ్రామ పెద్దల పర్యవేక్షణలోనే సాగుతుంది. ఈ పాఠశాలలోని విద్యార్థులు పురాతన తాళపత్ర గ్రంధాలను పరిశీలిస్తూ అందులోని విషయాలను కంప్యూటర్లలో భద్రపరుస్తూ ఉంటారు. విలువయినవి అందరికీ అందుబాటులోనికి తీసుకురావడానికే ఈ ఏర్పాటు.

చాలాకాలంగా ప్రపంచం నలుమూలల నుండి ఎంతోమంది ఇక్కడకు వచ్చి సంస్కృతం నేర్చుకొని వెళ్తూ ఉంటారు. ఇక్కడి గ్రామస్తులు ఒక ప్రక్క సంస్కృతం మీద పట్టు సాధిస్తూనే మరోప్రక్క ఉన్నత విద్యలూ అభ్యసిస్తున్నారు. ఇక్కడి గోడల మీద స్లోగన్లు కూడ సంస్కృతంలోనే వ్రాస్తారు. **'మార్గే స్వచ్ఛతయా విరాజితే, గ్రామే సుజనాః విరాజతే'** అంటే రహదారికి శుభ్రత ఎంతముఖ్యమో గ్రామానికి మంచి మనుషులూ అంతేముఖ్యం అని అర్థం.

- మన దేశంలోని ఆధ్యాత్మిక సంస్థలు, వేద పండితులు, ప్రముఖ పీఠాధిపతులు సంస్కృత భాషను ప్రాచుర్యంలోనికి తీసుకువచ్చే ప్రయత్నాలు చేస్తే మన దేవనాగరి లిపి ద్వారా మన విజ్ఞానాన్ని, సంస్కృతినీ ఔన్నత్యాన్ని మనం కూడ అర్థం చేసుకునే అదృష్టం కలుగుతుంది.

(- సాధకుడు)

* * *

జర్మనీలో సంస్కృతం

మన దేవ భాష అయిన సంస్కృతం జర్మనీలో 14 యూనివర్సిటీలో బోధింపబడుతున్నది.

ప్రొఫెసర్, డాక్టర్ (Axel Michaels, Head of Classical Indology, University of Heidelberg) ఏక్సెల్ మైకేల్స్ అనే ఆయన ఇలా చెప్తున్నారు. 'మొదట

15 సంవత్సరముల క్రింద సంస్కృత భాషను వ్యవహారిక భాషగా బోధించడానికి ప్రయత్నము చేశాము. 2 సంవత్సరముల తరువాత ఆ ప్రయత్నము ఆపేద్దామని నిశ్చయించుకున్నాము. కాని ఆశ్చర్యంగా అందులో చేరడానికి వినతులు వరదలాగ వచ్చాయి. ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి వచ్చిన స్పందనను తట్టుకోవడానికి 14 యూనివర్సిటీలలో సంస్కృత భాష మరియు భారతీయ సంస్కృతిని తెలియజేయడం మొదలు పెట్టాము. అయినా ఇంకా ఎక్కువ స్పందన రావడంతో స్విజ్జర్‌లాండు, ఇటలీలోను వేసవి తరగతులు ప్రారంభించాము అని తెలిపారు.

(- సేకరణ, కె.వి. బాల్జీ)

* * *

సంస్కృతంలో శరీరాంగములు

అంగుళీ = వ్రేలు, అంగుష్ఠం = బొటనవ్రేలు, అనామికా = దర్భ (ఉంగరము వ్రేలు), కనిష్ఠికా = చిటికెన వ్రేలు, మధ్యమా = నడిమి వ్రేలు, తర్జనీ = చూపుడు వ్రేలు, అంజలిః = దోసిలి, కూర్పరః = ముంజేయి, ఊరుః= తొడ, ఓష్ఠః = పెదవి, కక్షః = చంక, కటః = మొల, కటిః = పిరుదు, కంఠః = కుత్తుక, కంధరా = మెడ, కపోలః = చెక్కిలి, కర్ణః = చెవి, కూర్చం = కనుబొమల నడుమ, కూర్పరః = ముంజేయి, గాత్రః = శరీరం, గుల్ఫః = చీలమండ, చిబుకం = గడ్డం, చూచుకం = చనుమొన, జంఘా = పిక్క, జాను = మోకాలు, జిహ్వా = నాలుక, తాలుః = దౌడ, దశనః = దంతము, నఖః = గోరు, నాసికా = ముక్కు, నేత్రం = కన్ను, ప్రకోష్ఠః = ముంజేయి, బాహుః = భుజము, భ్రూః = కనుబొమ్మ, వస్తిః = పొత్తి కడుపు, స్కంధః = మూపు, ఉరః = వక్షస్థలం, చపేటః = చాచిన వ్రేళ్ళు గల అరచేయి, జత్రు = మూపు సంధి, తారకా = కంటి నల్ల గ్రుడ్డు, వంక్షణః = గజ్జలు, కరభః = చిటికెన వ్రేలు మొదలు మణికట్టు వరకూ గల భాగము, అరత్నిః = చాచిన చిటికెన వ్రేలుగల పిడికిలితో కూడిన మూర.

* * *

తరగతులలో భగవద్గీత అభ్యాసన

అక్కడ భగవద్గీతను పాఠ్యాంశంగా చేర్చి నేర్పిస్తున్నారు. అదీ 5వ తరగతి నుండి.

ఇది మన దేశంలో కాదు. విదేశంలో. (Netherlands) నెదర్లాండులో తప్పనిసరిగా నేర్చుకోవాలని చట్టం చేసి (Dutch) డచ్ విద్యార్థులకు నేర్పిస్తున్నారు. ఈ సుగంధం దేశదేశాలకు వ్యాపిస్తున్నది.

***

..... భగవంతుడు వశం కావాలంటే .....

శ్లో॥ క్షిప్రం యదీశం తు వశీచికీర్షసే
సఖే లఘూపాయ మిమం శ్రుణు త్వం
చరే చరే చాపి సమస్త వస్తుని
హరిశ్చకాస్తీతి నిబోధ పశ్య ॥

తా॥ త్వరగా భగవంతుని వశం చేసుకోవాలని కోరిక ఉంటే – ఓ మిత్రమా! ఈ లఘు ఉపాయం విను. చరాచరములైన సమస్త వస్తువులలోనూ ఆయన ఉన్నాడని బాగా తెలుసుకో. ఆ దృష్టితోనే చూడు.

..... మంచిమాటలు .....

★ ఏళ్ళ తరబడి నీళ్ళలోనే ఉన్నా రాయి మెత్తబడదు. ఎన్ని కష్టాలు చుట్టు ముట్టినా ధీరుడు ఆత్మవిశ్వాసము కోల్పోడు.

★ 'నారాయణ'లో 'రా' తీసేస్తే 'నాయణ' అవుతుంది. అంటే ఏమీ కాదు. అలాగే 'నమశ్శివాయ'లో 'మ' తీసేస్తే 'న శివాయ' అవుతుంది. అంటే శివుడు లేడు అనే అర్థం వస్తుంది. నారాయణునకు జీవమైన 'రా' మరియు నమశ్శివాయలోని 'మ' తీసికొని రామ శబ్దాన్ని సృష్టించారు.

20. చెట్టు గొప్పతనం

ప్రాణాధారమైన చెట్టు

ఓ కోవెల కడితే హిందువులే వెళతారు. ఓ మసీదు కడితే మహ్మదీయులే వెళతారు. ఓ చర్చి కడితే క్రైస్తవులే వెళతారు.

అదే ఓ మొక్క నాటితే, అది చెట్టయితే... దాని నీడకు కుల, మత, జాతి, భేదాలు లేకుండా సకల జీవజాతులతో పాటు మనుషులందరం వెళతాము.

కనుక ప్రార్థనాలయాలతోపాటు... ప్రాణవాయువును ఇచ్చే... కాలుష్యాన్ని నివారించే... భూతాపాన్ని తగ్గించే... గ్లోబల్ వార్మింగ్ తగ్గించే .... చల్లని వాతావరణాన్ని ఇచ్చే.... వర్షాలు కురిపించే... భూగర్భ జలాలను పెంచే... భూసారాన్ని పెంచే... ఔషధాలను ఇచ్చే.... నేలకోతను అరికట్టే... ఆహారాన్ని అందించే... స్వాంతనను ఇచ్చే.... సుగంధద్రవ్యాలను ఇచ్చే... కలపను ఇచ్చే.. ఓజోన్‌ను రక్షించే... జీవ వైవిధ్యాన్ని కాపాడే.. సకల జీవులకు ప్రాణాధారమై... సునామీల నుండి కాపాడే... తుఫానుల నుండి రక్షించే... కరువు కాటకాల నుండి రక్షించే... ప్రకృతి వైపరీత్యాలనుండి రక్షించే...సంపదలను సమకూర్చే... మానసిక, శారీరక, సామాజిక ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే.... సాగునీరు, త్రాగునీరు ఇచ్చే.... **మన ప్రాణాధారమైన చెట్లను కనీసం ఒక్కటైనా నాటుదాం, సాకుదాం.**

***

వృక్ష సంరక్షణ

శ్లో॥ దశ కూప సమా వాపీ దశవాపీ సమో హ్రదః ।
దశహ్రద సమః పుత్రో దశపుత్ర సమో ద్రుమః ॥

తా॥ పదిబావులతో సమానము – ఒక దిగుడు బావి. పది దిగుడు బావులతో సమానము – ఒక చెరువు. పది చెరువులతో సమానము – ఒక పుత్రుడు.

పదిమంది పుత్రులతో సమానము - ఒక వృక్షము. కావున చెట్లు పెంచుట వాటిని పరిరక్షించుట మిక్కిలి శ్రేష్ఠము.

***

పంచ భూత గుణాలతో చెట్టు

కదలని వాటికి ప్రతీక అయిన చెట్టు పిడుగుపాటుకు అల్లల్లాడుతుంది కనుక వృక్షానికి వినికిడి శక్తి ఉన్నట్లే కదా! గాలికి అనుకూలంగా కదులుతుంది కనుక చెట్టు గాలిని గ్రహిస్తున్నట్లే! సూర్యరశ్మి ఉన్నవైపుగా పెరుగుతుంది కనక వృక్షానికి వెలుతురును గ్రహించే శక్తి ఉందని తెలుస్తున్నది. వేళ్ళతో నీటిని గ్రహించి అన్ని భాగాలకు సరఫరా చేస్తుంది కనుక వృక్షాలకు నీరు త్రాగే గుణం ఉందని అర్థమవుతున్నది. వృక్షం సుగంధపూరితమైన పుష్పాలను పుష్పించి కాయలు, పండ్లు ఇస్తుంది కనుక ఘ్రాణ (వాసన పీల్చే) శక్తి ఉన్నట్లు విశదమవుతున్నది.

***

చెట్టు కన్నీరు కారుస్తుంది

చెట్టు నుండి పువ్వును గాని, ఆకును గాని, కాయను గాని, కొమ్మను కాని కోస్తే అక్కడ నీరు కారుతుంది. అదే పండుటాకు రాలినా, పండు రాలినా అది ప్రకృతి నియమని సమాధాన పడుతుంది.

***

మనదేశంలో చెట్లు

మన దేశంలో మనిషి : చెట్లు నిష్పత్తి 1:28 అంటే ఒక మనిషికి 28 చెట్లు మాత్రమే ఉన్నాయి. పొరుగుదేశం చైనాలో ఒకరికి 119 చెట్లు, అమెరికాలో 716 చెట్లు, కెనడాలో ఏకంగా ఒకరికి 9,000 చెట్లు ఉన్నాయి.

భారత్‌లో ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడానికి, ఋతువుల సమతుల్యం దెబ్బతినడానికి ఇదే కారణం

***

నాటిన మొక్క సంతానంతో సమానము

ఎవరైనా మొక్కలు నాటి వాటిని రక్షించి నీరు పోసి పోషించితే అవి సంతానంతో సమానంగా ఋణం తీర్చుకుంటాయి.

వీరు నాటిన మొక్కలమీద వర్షం కురిసినప్పుడు ఆ ఆకుల మీద నుండి జాలువారిన ప్రతీ నీటి బిందువు ఒక తర్పణంతో సమానం. ఆ మొక్క పెద్దదయి చెట్టుగా ఎదిగిన తరువాత ఆ చెట్టుకు ఎన్నివేల, లక్షల ఆకులు ఉంటాయో, వాటిమీద నుండి ఎన్నివేల, లక్షల నీటి బిందువులు జారుతాయో అన్నివేల, లక్షల తర్పణాలు విడిచిన పుణ్యం చేరుతుంది.

మరణానంతరం వారు ఏ లోకంలో ఉన్నా ఆ పుణ్యఫలం వారిని వారి పితృదేవతలను పునీతం చేస్తుంటాయి.

(- వేదవ్యాస మహర్షి, పద్మపురాణం)

***

..... సూక్తులు .....

శ్లో॥ స్థాన ఏవహి యుజ్యంతే । భృత్యాశ్చా భరణానిచ ।
నహి చూడామణిః పాదే । నూపురో న చ మూర్ధని ॥

తా॥ భృత్యులు, సేవకులు, ఆభరణములు ఉండవలసినచోట ఉండాలి. అప్పుడు అవి రాణిస్తాయి. చూడామణిని పాదాలయందు, నూపురములు తలమీద ప్రదేశాలను మార్చి ధరిస్తే అవి ఎంతమాత్రము శోభించవు కదా!

శ్లో॥ సంతుష్టా పితరౌ యస్మిన్ అనురక్తా సుహృద్గణాః ।
గాయంతి యద్యశో లోకాః తేన లోకత్రయం జితం ॥

తా॥ తలిదండ్రులను ఎపుడూ సంతోషపెట్టి, మిత్రుల హృదయాల అనురక్తుడై నిలచి, లోకంలో కీర్తిని గానం చేసేటట్లుగా చరించే వానికి మూడు లోకాలు జయించబడినవే అవుతాయి.

21. మృత్తిక

మన సంస్కృతిలో 'మట్టి' వైభవం

శ్లో॥ మృత్తికే దేహి మే పుష్టిం త్వయి సర్వం ప్రతిష్ఠితం ।
తన్మే నిర్ణుదా మృత్తికా తయా హతేన
పాపేన గచ్ఛామి పరమాం గతిం ॥
(- అఘమర్షణ సూక్తం (బ్రహ్మశ్రీ సామవేదం షణ్ముఖ శర్మగారు))

తా॥ ఓ మృత్తికా! (మట్టీ!) నాకు పుష్టిని ఇవ్వు. సర్వం నీలోనె దాగి ఉంది. అన్ని సంపదలకు మూలం నీవు. నాకు మార్గదర్శనం చేసి నా పాపాలను తొలగించు. నువ్వు నా పాపాలను తొలగించగనే నేను ఊర్ధ్వ లోకాలకు వెళ్ళగలను. నీ దయతో పరమగతి అయిన మోక్షాన్ని సైతం పొందగలను.

- ఒకసారి ప్రముఖులైన రాజీవ్ దీక్షిత్‌గారు పూరీ జగన్నాధస్వామి రథోత్సవం చూడడానికి వెళ్ళగా వారికి అక్కడ పప్పన్నం (పప్పు అన్నం) పెట్టారుట. అది ఎంతో రుచిగా ఉండడంతో ఇది ఎలా వండారు అని ఆరా తీస్తే అక్కడ మట్టి పాత్రలతో వండి నివేదన చేస్తారని తెలుసుకున్నారు. అక్కడ ఉన్న శంకరాచార్య పీఠాధిపతితో మాట్లాడే అవకాశం వచ్చినప్పుడు ఇక్కడ మట్టి పాత్రలలో ప్రసాదం వండడానికి గల కారణం ఏమిటి? అని అడుగగా **మట్టి పవిత్రమైనది, భగవంతునికి నివేదన చేసేది పవిత్రంగానే ఉండాలి.** అందుకే మట్టి పాత్రలలో వండుతామని స్వామివారు సమాధానమిచ్చారు.

అయితే దీనిని పరీక్ష చేయించాలనుకున్న రాజీవ్ దీక్షిత్‌గారు భువనేశ్వర్‌లో ఉన్న సి.ఎస్.ఐ.ఆర్. పరిశోధన సంస్థకు తీసుకువెళ్ళి పరిశోధించమంటే దానికి దాదాపు 6 నెలల సమయం పడుతుందని అయినా తమ వద్ద అన్ని పరికరాలు లేవని, అందుకని ఆ ప్రసాదాన్ని ఢిల్లీ తీసుకు వెళ్ళి పరీక్ష చేయించమని అక్కడి శాస్త్రవేత్తలు చెప్పారు. అప్పటికి ఆ ప్రసాదం వండి కొన్ని గంటలయిందని ఢిల్లీ తీసుకు వెళ్ళాలంటే మరో 36 గంటలు పడుతుందని అనగా అది పూరీ ప్రసాదమని, పాడవదని వారు చెప్పారు.

రాజీవ్ దీక్షిత్‌గారు కుతూహలంతో ఆ ప్రసాదాన్ని ఢిల్లీ తీసుకు వెళ్లి పరీక్షలు చేయించగా తేలిందేమిటంటే పప్పులో 18 రకాలు పోషకాలు ఉంటాయి. అవే దానిలో ఉన్న బలం. ఆ 18లో ఒక్కటి కూడా ఆ ప్రసాదంలో తగ్గలేదట. పూర్తిగా ఉన్నాయిట. వెంటనే ఆయన ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండిన పదార్థాన్ని పరీక్ష చేయిస్తే అందులో కేవలం 13 శాతం పోషకాలు ఉన్నాయని, మిగతా 87 శాతం పోషకాలు లోపించాయని తేలింది.

అందుకే మన భారతీయ సంస్కృతిలో అనాదిగా మట్టి పాత్రలలో వంట వండడమే సాంప్రదాయంగా వస్తున్నది.

వైజ్ఞానికంగా మన శరీరము అంతటా ఉండేది మట్టియే! **ఈ శరీరానికి కావలసిన 18 సూక్ష్మపోషకాలన్నీ మట్టిలోనే ఉంటాయి. ఆ పోషకాలనే మొక్క గ్రహించి పప్పు ధాన్యాల్లో నిక్షిప్తం చేస్తుంది. అందుకే ఆ 18 పోషకాలు పప్పులో ఉంటాయి.**

అందుకే సారవంతమైన మట్టిని కాపాడుకోవాలి. అప్పుడు మాత్రమే శరీరానికి పుష్టికరమైన ఆహారం అందుతుంది.

- మన ప్రాచీనలు ముఖ్యంగా మునులు స్నానం చేసేటప్పుడు మట్టితోనే శరీరాన్ని శుద్ధి చేసుకునేవారు. అప్పట్లో సబ్బువంటివి ఉండేవికావు.

***

..... భాస్కర శతకం .....

★ కట్టెలు పడుతూ ఉంటే అగ్నిహోత్రుడు శోభిస్తాడు. అవి పడనపుడు కాంతి నశించి బూడిదలో అణగారి ఉంటాడు. అలాగే సముచిత ఆహారముతో దేహము శోభిస్తుంది. అలాంటిది లభించనపుడు కృశిస్తుంది.

★ ఇనుముతో కలిసిన అగ్నికి సమ్మెట పోట్లు తప్పనట్టు, ఎంతటి యోగ్యునికైనా నీచుని సహవాసము వలన అవమానము సంభవిస్తుంది.

22. జలం

నీటి ఆవశ్యకత

పంచ భూతాలైన పృధ్వీ (భూమి), ఆపస్ (నీరు), తేజస్సు (సూర్యకాంతి), వాయువు (గాలి), ఆకావము (నింగి), ఇవి లేకపోతే ప్రాణి కోటి లేదు. ఇవన్నీ అంతటా ఉంటాయి కాని జలం అన్ని చోట్లా ఉండదు.

ప్రాణికోటి సమస్తం మనుగడకు ఆధారం - జలం. జలం పుట్టిన తరువాతే జీవకోటి ఉద్భవించింది. జలం ఆధారంగానే నాగరికత విస్తరించింది. హిందూ సాంప్రదాయం నీటితో ముడిపడి ఉంది. జలాన్ని దేవత రూపాలను ఇచ్చి తల్లిగా ఆరాధించడం హిందూ సాంప్రదాయం.

నీటిలో రెండు శక్తులు ఉన్నాయని వేదం చెప్తుంది. దాహార్తిని తీర్చడం, శుభ్రపరచడం అనే రెండు బాహ్య శక్తులైతే ఆంతరికంగా మేధ్యం, యజ్ఞనం అనే శక్తులు ఉన్నాయని వేదం చెప్తుంది. 'మేధ్యం' అంటే నదిలో స్నానం చేసి మూడుసార్లు మునకవేస్తే తెలిసీ తెలియక చేసే పాపాలు పోతాయని చెప్తారు. 'యాజ్ఞనం' అంటే సంప్రోక్షన చేయటం అనగా నీటిని చల్లుకోవడము ద్వారా శుద్ధి జరుగుతుందని అంటారు.

నీరు నారాయణ స్వరూపం కనుక ఆయన స్పర్శచే స్నానం ద్వారా పాపాలు పటాపంచలు అవుతాయని విశ్వసిస్తారు.

స్నానం ఆచరిస్తే మాంద్యం, అలసత్వం మొదలైన శారీరక రుగ్మతలు నశిస్తాయని తైత్తరీయ ఉపనిషత్తు వివరిస్తుంది.

శ్రాద్ధ కర్మలు, పిండప్రదానాలు, తర్పణాలు కూడా జలంతో ముడిపడినవే. పితరులను ఉద్ధరించడానికి భగీరధుడు గంగానదిని భూమికి తీసుకు వచ్చాడని పురాణాలు చెప్తున్నాయి.

ఈ భూమి మీద 2/3 వంతులు నీరే ఉంది. మనిషి శరీరంలో 75% నీరు ఉంటుంది. ఒక సాధారణ మనిషిలో 42 లీటర్ల నీరు ఉంటుంది. సుమారుగా 2.7 లీటర్ల నీరు తక్కువ అయితే అనేక అనర్ధాలు కలుగుతాయి.

ఈనాడు మనం త్రాగుతున్న నీరు మనకు ప్రమాదకరమైన రసాయనాలతో కలసి ఉంది.

***

జల వేదం

లోకంలో ప్రాణులు జీవించడానికి మూలాధారం జలం. అది లేనిదే జగత్తు లేదు. జలం లేనిది సృష్టి. స్థితి ఉండవు. సృష్టిలో నీరు ఎంతో ప్రధానమన్నది సుస్పష్టం.

'నారాయణ' శబ్దంలోని 'నారం' అంటే నీరు.

మనిషి కడుపు నిండేందుకు అన్నం ఒక్కటే చాలదు. తిన్న పదార్థం జీర్ణం కావాలంటే నీరు ఉండే తీరాలి.

మానవాళికి నీరు మూడు విధాలుగా లభిస్తుంది.

వాననీటి (ఆకాశ గంగ) రూపంలో లభించేవి ఐంద్ర జలాలు. బావుల నుండి లభించేవి (పాతాళ గంగ) పార్థివ జలాలు. వృక్షాల నుండి లభించేవి ఫాల జలాలు. వీటితో పాటు - సముద్రాలు, నదులు, సరస్సులు, చెరువులు, వడగళ్ళు, దోనెల నుండీ నీళ్ళు లభిస్తాయి. ఇన్ని విధాలుగా, ఇన్ని రూపాల్లో లభించే జలాలు ప్రాణికోటిని సర్వదా రక్షిస్తున్నాయి. చల్లగా ఉంచుతున్నాయి.

ప్రపంచం అంతటా ఆ నీటిని కాపాడుకోవడంలోనే మనిషి విఫలమవుతున్నాడు. ప్రాణాలను రక్షించే అమృత జలాలను అతడు కలుషితం చేసి విషంలా మార్చేస్తున్నాడు. తనకు ప్రాణాపాయ స్థితిని కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు.

జలం గురించి ఆరోగ్య శాస్త్రాలు విశదీకరించాయి. తన అవసరాలకు అనుగుణంగా మనిషి నీటిని తీసుకోవాలి. అతిగా నీళ్ళు త్రాగినా, అసలు త్రాగకున్నా అనారోగ్యాలు తప్పవు. సూర్యకాంతి ఉన్నంతవరకూ ఎంత నీరు త్రాగినా ఇబ్బంది లేదు గాని సూర్యాస్తమయం తరువాత ఎక్కువగా తీసుకోరాదని - ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం. రాత్రి వేళ దాహం వేస్తే నీటిని త్రాగకూడదని,

పుక్కిలించి ఉమ్మేయాలని అంటారు. భోజనానికి ముందు నీళ్ళు త్రాగితే జఠరాగ్ని మందగిస్తుందని, భోజనానంతరం నీళ్ళు త్రాగితే స్థూలకాయం వస్తుందని చెబుతారు. భోజనం మధ్యలో నీటిని కొద్దిగానే త్రాగాలని పెద్దల మాట.

వర్షాలు బాగా పడుతున్నప్పుడు కల్మషాల్ని మోసుకువచ్చే జలాల్ని త్రాగకూడదు. వర్షాభావం నెలకొన్నప్పుడు నిల్వ ఉంచిన నీటిని శుద్ధి చేయకుండా స్వీకరించకూడదు. వర్షం పడేవేళ ఆకాశం నుండి నేరుగా పాత్రలోకి చేరే నీరు (ఆకాశ గంగ) ఎంతో స్వచ్ఛమైనది. అది త్రప్పక సేవించదగినదని శాస్త్ర వచనం.

వసంత కాలంలో చెరువు నీరు, గ్రీష్మంలో నదీ జలాలు, వర్షాకాలం వేళ బావి నీళ్ళు – ఉత్తమ ఫలితాలను కలిగిస్తాయి అంటుంది ఆరోగ్య శాస్త్రం. శరత్కాలంలో సరస్సు నీరు, హేమంత శిశిర కాలాల్లో చెరువు నీళ్ళు త్రాగాలని అది సూచిస్తుంది.

కాలుష్యం ఎటువంటి నీటినైనా పానయోగ్యం కాకుండా చేస్తుంది. ఈ భూమండలంలో స్వచ్ఛమైన నీటిని కాపాడుకోలేకపోవడం – ఆత్మహత్యా సదృశం! మనిషికి జీవితాంతం నీటితోనే అనుబంధం కనుక అతడు కళ్ళు తెరిచి నీటిని పరిరక్షించుకోవాలి.

(– డా. ఆయాచితం నటేశ్వర శర్మ, అంతర్యామి, ఈనాడు, తేది 09-10-2017)

* * *

..... **భాస్కర శతకం** .....

★ కారడవిని దహించినపుడు అగ్నికి వాయువు మిత్రుడై సహాయపడతాడు. అదే అగ్ని చిరుదీపముగా ప్రకాశించునపుడు వాయువు శత్రువులాగ ఆర్పివేస్తాడు. అలాగే బలము కలిగిననాడు బంధువులందరు స్నేహితుల వలె సహాయపడతారు. బలము తగ్గిన దశలో శత్రువులవుతారు.

23. తులసి

ఆరోగ్య ప్రదాయిని

భారతావనిలో సాంప్రదాయక కుటుంబాలలో 'తులసి'ని చాల ధార్మిక భావంతో ఆరాధిస్తుంటారు. కారణం ఏమిటి? తులసిని అర్చించే ఇంటిలో రోగాణువులు ప్రవేశించలేవు. తులసివనం విరాజిల్లు గృహం తీర్థంతో సమానమని, అక్కడకు యమదూతలు రాలేరని శాస్త్రం ఉద్ఘోషిస్తుంది.

ఆరోగ్యరీత్యా 'తులసి' లో రోగ నిరోధక, రోగ నాశక తత్త్వం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తులసి దళంలో ఆమ్లజని (ఆక్సిజన్) ఎక్కువ పాళ్ళు ఉంటుంది.

ఈ మొక్క దివ్య సుగంధంలో అనేక కీటకాణువులను నశింప జేయగల గుణముంది. దీనినుండి వెలువడు వాయువు వలన శ్వాసకోశములు పరిశుద్ధమవుతాయి.

తులసిమాల ధరించుట వలన, దానితోనే స్నానమాచరించుట వలన మానవుని తేజశ్శక్తి వికసిస్తుంది. రక్తశుద్ధి కలుగుతుంది. కనుకనే భక్తకోటి, ముఖ్యంగా విష్ణు భక్తులు తులసిని 'విష్ణుప్రియ' 'భక్తప్రదాయిని' అనే భావనతో జపయజ్ఞంలో ఉపయోగిస్తారు, కంఠంలో ధరిస్తారు.

(– సప్తగిరి)

* * *

తులసికి నమస్కారములు

శ్లో॥ **నమస్తులసి సర్వజ్ఞే, పురుషోత్తమ వల్లభే ।**
పాహిమాం సర్వపాపేభ్య స్సర్వ సంపత్ ప్రదాయిని ॥

తా॥ శ్రీమహావిష్ణువుకు భార్య అయినదానా! సమస్త సంపదలను ప్రసాదించుదానా! సర్వజ్ఞురాలవగు తులసీ మాతా! సర్వపాపముల నుండి నన్ను రక్షించుము.

* * *

ప్రాణదాయకం

ఒక్క రోజులో 20 గంటలు ఆక్సిజన్ (ప్రాణ వాయువు) వొదిలే తులసి మొక్కలను ఇంట్లో తప్పక పెంచండి.

* * *

24. గోమాత

గోమాత జననం

ఆవు పుట్టుక గురించి 'శతపథ బ్రాహ్మణం'లో ఉంది. దక్ష ప్రజాపతి ప్రాణి సృష్టి చేసిన పిమ్మట కొంచెం అమృతం త్రాగారు. త్రాగిన తరువాత వారు ప్రసన్నులయ్యారు. ఆ సమయంలో వారి శ్వాస ద్వారా సుగంధము వెలువడింది. ఆ శ్వాస నుండి ఒక ఆవు జన్మించింది. సుగంధము నుండి జన్మించుట వలన దక్షప్రజాపతి ఆ ఆవుకి 'సురభి' అని పేరుపెట్టారు. సురభి నుండి అనేక ఆవులు పుట్టాయి. అందుకే సురభిని గోవంశమునకు మాతగా, జననిగా పరిగణిస్తారు.

అధర్వణ వేదంలో 4వకాండలో 12వసూక్తం 'గోసూక్తం' గా గోమాత యొక్క మహాత్మ్యం వివరించబడింది. గోవు రుద్రులకు తల్లిగా, వసువులకు పుత్రికగా, ఆదిత్యులకు సోదరిగా, నెయ్యిరూపాన అమృతంగా చెప్పబడింది. సముద్ర మథనము నుండి దేవతల కార్యసిద్ధికై సురభి కామధేనువుగా బయల్వెడలినది. లోకములో గో సంతతి వ్యాపించడానికి ఆమెయే ఆధారం. ఆ సురభి రోమకూపాల నుండి కొన్ని లక్షల సంఖ్యలో గోవులు పుట్టాయి. వాటి మగ సంతతి వృషభాలు (ఎద్దులు).

***

గోవు మూపురంలో సూర్యనాడి

దేశీయ ఆవుకి మూపురము, గంగడోలు ఉంటాయి. అదే జెర్సీ ఆవు లేక సంకరజాతి ఆవుకి మూపురము, గంగడోలు ఉండవు.

దేశీయ ఆవు మూపురములో 'సూర్యనాడి' ఉంటుంది. ఈ సూర్యనాడి సూర్యునిలో ఉన్న అద్భుతము, అమృత సమానము అయిన సౌరశక్తిని గ్రహించి గంగడోలు ద్వారా ఆ శక్తి ఆవు యొక్క రక్తములో ప్రతికణములోను నిక్షిప్తము

అవుతుంది. అందువలననే దేశీయ ఆవు యొక్క క్షీరము మిగిలిన క్షీరములకన్నా లేత పసుపురంగులో ఉంటుంది. గోక్షీరము అమృతంతో సమానమై మానవ దేహానికి సర్వరోగ నివారిణిగా ఉపయోగిస్తుంది.

అంతేకాకుండా యీ దేశీయ ఆవు యొక్క మూత్రము కూడ సర్వరోగ నివారిణి. ఇక దేశీయ ఆవు గోమయము ఎటువంటి సూక్ష్మ క్రిములను, దోషాలను, విషప్రభావాలను దరిచేరనీయదు. దీనికి ఉదాహరణగా భోపాల్‌లో విషవాయువు ప్రభావంతో ఎన్నో వేలమంది చనిపోవటం, రోగగ్రస్థులు అవటం జరిగినప్పుడు ఒక గ్రామంలో ఒక చిన్న పూరింటిలో ఉన్నవారందరూ ఈ విషవాయువు ప్రభావము ఏమీ లేకుండా అత్యంత ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. కారణమేమిటని శాస్త్రజ్ఞులు శోధించగా ఆ యిల్లు, మట్టిగోడలు దేశీయ ఆవు గోమయముతో అలుకుటవలన మరియు ఆ సమయమునందు వారు ఆవునేతితో హోమమును నిర్వహిస్తున్నందున విషవాయువు తన స్వభావమును ఆ యింటిలో నివసించువారి మీద చూపించలేకపోయింది అని తెలిసింది.

(– యజ్ఞ చికిత్స. తొండరెడిపాడి మురళీకృష్ణ, పోదూరు, విశాఖ)

***

దేశీయ ఆవు నెయ్యి - వెన్న

1. ఆవు నెయ్యి, ఆముదము, నువ్వులనూనె – ఈ మూడు రసాయనిక శక్తి, యోగవాహిక శక్తి కలిగిన అపురూప ద్రవ్యాలని – వీటిని వాడని మానవ జన్మ నిస్సారమైపోతుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించియున్నారు.

2. ఆవు నెయ్యిని అగ్నిపై వేస్తే వచ్చే పొగ వాతావరణాన్ని కాలుష్యరహితంగా చేస్తుంది. అందుకే యజ్ఞ యాగాదులలో ఆవు నెయ్యి ఉపయోగించితే రేడియో ధార్మిక కిరణాల నుండి రక్షణ లభిస్తుందని నేడు మన శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. ఒక తులం నెయ్యితో యజ్ఞం నిర్వహిస్తే ఒక టన్ను ఆక్సిజన్ ఉత్పత్తి అవుతుందని, ఇది వాతావరణ కాలుష్య నివారణకు

ఎంతో దోహద పడుతుందని నేడు మన పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. మన మహర్షులు యుగాల క్రితం నుండే ఆవు నెయ్యితో యజ్ఞం (హోమం) నిర్వహిస్తున్నారు.

3. ఆవు నెయ్యి, బియ్యం రెండూ కలిపి (హవిస్సు) యజ్ఞం చేస్తే శక్తివంతమైన ఇథలిన్ ఆక్సైడ్, ప్రొసలిన్ ఆక్సైడ్ మొదలైనవి ఉత్పన్నమవుతాయి. ఈ ఆక్సైడ్‌లు జీవరక్షణకు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు ఉపయోగపడతాయి. కృత్రిమ వర్షాలు కురిపించడం కోసం ఈ ప్రొసలిన్ ఆక్సైడ్ ఆధారమని మన శాస్త్రజ్ఞులు నేడు కనుగొన్నారు. మన మహర్షులు వేదాలు, యజ్ఞాల ద్వారా వర్షాలు, వర్షాల ద్వారా పంటలు సమృద్ధిగా పండుతాయని ఎప్పుడో తెలియజేశారు.

(– టి. యాదగిరిరావు, క్షేత్ర గోరక్షా ప్రముఖ్ – గో విజ్ఞాన అనుసంధాన కేంద్రము, నాగపూర్, యజ్ఞ చికిత్స)

ఆవు నెయ్యి తీసుకుంటే అది వెంటనే రక్తంలో కలిసిపోతుంది. త్రాచుపాము వలె వేగంగా ప్రసరించుట చేత దీనిని 'సర్పి' అని కూడ అంటారు. ఆవు నెయ్యి వేడి చేయబడినప్పుడు విశేష వాయువులను విడుదల చేసి హానికారక సూక్ష్మ జీవులను నశింప జేయును.

(– విశ్వహిందు, మే *2016*)

***

భారతీయ ఆవు - గేదె పాలల్లో తేడా

ప్రాచీన భారతీయ సాంప్రదాయం గోవుకు అడుగడుగునా ప్రాధాన్యమిచ్చింది.

ఆవు పాలు పసుపు పచ్చగా ఉంటాయి. గేదె పాలు తెల్లగా ఉంటాయి. అందువల్ల ఆవు పాలను బంగారం అనీ, గేదె పాలు వెండి అనీ అంటారు.

ఆవు మూపురంలో స్వర్ణనాడి ఉంటుంది. అందుకే ఆవు పాలలో స్వభావ సిద్ధంగానే బంగారు తత్వం ఇమిడి ఉంది.

ఆవుదూడ పుట్టిన మూడు రోజులకే గంతులేస్తుంది. అదే... గేదె దూడ 30 రోజుల వఱకు మత్తుగా పడి ఉంటుంది. ఈ కారణంగానే ఆవు పాలుతో శరీరంలో ఉషారు... స్ఫూర్తి వస్తుందని చెప్పవచ్చు.

500 పశువుల మధ్యలో విడిచిపెట్టిన ఆవుదూడ తన తల్లి వద్దకు అవలీలగా చేరుకుంటుంది. అదే.. గేదె దూడ 10-15 గేదెల మధ్యలోనైనా తన తల్లిని గుర్తించలేదు. దీనిని బట్టి ఆవుపాలు బుద్ధిబలం పెంచుతాయని తెలుస్తుంది.

ఆవులకు గాని వాటి దూడలకు గాని మనం ఏదైనా పేరుపెట్టి పిలిస్తే వెంటనే అవి ప్రతిస్పందించి పిలుస్తున్న వారి వద్దకు వస్తాయి. కాని గేదెలకు, వాటి దూడలకు ఈ జ్ఞానం శూన్యం.

ఆవులు ఎక్కడ విడిచిపెట్టినా సమయానికి మళ్ళీ అవి స్వస్థలానికి చేరుకుంటాయి. గేదెలకు స్థలము, సమయము, గుంపు అన్న గుర్తింపు ఉండదు.

భారతీయ గోవు తీవ్రమైన ఎండను కూడ సహిస్తుంది. అందుకే దీని పాలు – రోగ రహితము, ఆరోగ్యప్రదము, పౌష్టికమైనవిగా ఉంటాయి. కాని గేదెలు, విదేశీ ఆవులు ఎండ వేడిమిని సహించలేవు.

ఆవుపాలు గుండె జబ్బు రోగులకు ప్రత్యేకించి ఉపయోగపడతాయి. గేదె పాలలోని కొవ్వు పదార్థం రక్తనాడుల్లో చేరి క్రమంగా హృద్రోగానికి కారణం అవుతాయి.

ఆవు పాలలోని పసుపు పచ్చని పదార్థం కళ్ళలోని జ్యోతిని వృద్ధి పరుస్తుంది.

చరక సంహిత ప్రకారం జీవనశక్తి అందించే ద్రవ్యాలలో ఆవుపాలు అన్నిటికన్నా శ్రేష్ఠమైనవని తెలుస్తుంది. ధన్వంతరి నిఘంటువు ప్రకారం ఆవు పాలలో రసాయనము, పథ్యము, బలవర్ధకము, హృదయానికి హితం చేకూర్చేదీ, మేధస్సును పెంచేదీ, ఆయుర్వృద్ధి, పుంసత్యం కలిగించేవి, వాత-పిత్త-కఫాలను తగ్గించేవంటి గుణాలు ఉన్నాయి.

– యజ్ఞ చికిత్స

***

గోమాత సర్వశుభాలను కలిగిస్తుంది.

శ్లో॥ గ్రీవా మస్తక సంధే తు తాసాం గంగా ప్రతిష్ఠితా ।
సర్వతీర్థమయో గావః సర్వతీర్థమయః తథా ॥

తా॥ గోవుల కంఠములోను, పొదుగులోను, మూత్రములోను గంగాదేవి ఉంది. శిరస్సు, గంగడోలు, కాళ్ళు, కళ్ళు, చెవులు, తోక మొదలైన గోవు సర్వ అవయవాలలోను సర్వదేవతలు ఉన్నారు.

కొన్ని నివారణలేని రోగాలకు గోమూత్రాన్ని ఔషధంగా కూడ త్రాగుతారు. గోవు మలమూత్రాలలో 'పెన్సిలిన్' ఉందని కనుగొన్నారు. గోవు నోటి నుండి వచ్చే నురుగును మానని వ్రణాల మీద రాస్తూ ఉంటే ఎంతటి పుండు అయినా మానిపోతుందట.

ఆవుపాలను అమృతంగా భావిస్తారు. ఆవు పాలు త్రాగి పెరిగిన వారికి తెలివి తేటలు ఎక్కువగా ఉంటాయట. గేదె పాలలో ఉన్నంత కొవ్వు ఆవు పాలలో ఉండదు. కాబట్టి పసి పిల్లలకు ఆవుపాలు సర్వశ్రేష్ఠం.

ఆవు పాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి, ఆవు మూత్రం, ఆవు పేడ (గోపంచితం) పరమ పవిత్రమైనవిగా పేర్కొనబడింది. ప్రతిపూజకి గో పంచితం తప్పనిసరిగా వాడాలని వైదిక ధర్మం చెపుతుంది.

ఏ ఇంటిలో గోమాత సంరక్షణ ఉంటుందో, ఆ ఇంటిలో సర్వశుభాలు ఉంటాయి.

గ్రామాలు, నగరాలు అనే తేడా లేకుండా అందరూ ఆవులను విధిగా పెంచేవారు. అంతా సస్యశ్యామలంగా ఉండేది. ఇప్పుడు పట్టణాలలోనే కాదు గ్రామాలలో కూడ ఆవులు కనిపించడము లేదు. గృహప్రవేశాల సమయంలో గోమాతను ఇంటిలోకి అడుగు పెట్టించాలని ఉన్నా గోవు దొరకడము లేదు.

***

మనకు మోక్షాన్ని ఇచ్చే పుణ్యక్షేత్రాలు (7) ఏడు ఉన్నాయి

1. అయోధ్య, 2. మధుర, 3. మాయా, 4. కాశీ, 5. కాంచీ, 6. అవంతీ, 7. ద్వారక

25. మన పండుగలు

మన పండుగల గొప్పతనం

★ కష్టము, సుఖము, సంతోషము, బాధ - ఇలా అన్నిటిని స్వీకరించాలని - **'ఉగాది'**.

★ భార్యాభర్తల అనుబంధాన్ని గొప్పగా చెప్పుకోడానికి - **'శ్రీరామనవమి'**.

★ విలువైన వాటిని కూడబెట్టమని నేర్పేది- **'అక్షయ తృతీయ'**.

★ ఉపవాసం ఉండాలని చెబుతూనే ఇష్టమైన పిండివంటలు చేసుకుతినాలనే - **'తొలి ఏకాదశి'**.

★ జ్ఞానాన్ని అందించిన గురువును మరువవద్దనే - **'వ్యాస (గురు) పౌర్ణమి'**.

★ ప్రాణాలు తీసేదయినా సరే తోటిజీవులను ప్రేమగా ఆదరించమని - **'నాగులచవితి'**.

★ నీకున్న ఐశ్వర్యమును అందరికీ పంచుతూ అందరితో కలిసిపోయి సంతోషంగా ఉండమనే - **'వరలక్ష్మీ వ్రతము'**.

★ తోడబుట్టిన బంధం ఎన్నటికీ వీడలేనిదనే - **'రాఖీ పౌర్ణమి'**.

★ ఊరంతా ఒక్కటిగా కలవడానికి - **'వినాయక చవితి' (నవరాత్రులు)**.

★ చనిపోయినవారిని మరువకని చెబుతూ - **'పితరమావాస్య'**.

★ ఊర్లోనివారంతా ఆటపాటతో కలిసిపోతూ సంతోషంగా గడపమనే - **'గ్రామదేవత సంబరం'**.

★ ఎప్పుడూ నీకు అండగా నిలిచి నీ పనులు చేసే దానిని (యంత్రంగాని, పనిముట్టునుగాని) గౌరవించు, పూజించు అని తెలిపే - **'దసరా' (ఆయుధపూజ)**.

★ ధనము ఎప్పుడూ నిల్వ ఉండాలనే – **'ధన త్రయోదశి'**.

★ పదిమందికీ వెలుగుజూపే జీవనం నీదవ్వాలనే – **'దీపావళి'**.

★ ఎక్కడెక్కడో ఉన్న కుటుంబము అంతా ఒక్కటిగా చేరి ఆనందించాలనే – **'కేదారేశ్వర వ్రతము'**.

★ చలికాలం చన్నీటి స్నానం చేసి ఇంద్రియములను గెలవమనెడి – **'కార్తీక పౌర్ణమి'**.

★ వ్యవసాయం చేసి పంటలు ఇంటికొచ్చిన వేళ సంబరాలతో ఆనందించమనే – **'సంక్రాంతి'**.

★ ఉపవాసం అనగా దైవ సన్నిధానంలో జాగరణ అనగా నిద్రపోకుండా దైవకార్యాలలో పాల్గొనమని – **'మహా శివరాత్రి'**.

★ వివిధ రంగులవలెనున్న వివిధ మనుషులతో వివిధ అనుభూతులను పిల్లా, పెద్దా అందరూ కలిసి సంతోషంగా ఆస్వాదించమనే – **'హోలీ'**.

***

ఉగాది - నూతన సంవత్సరం

ఇప్పుడు మనం పాటించే అర్థం పర్థం లేని జనవరి ఒకటి మనకు కొత్త సంవత్సరము కాదు. మనకు అసలైన నూతన సంవత్సరం – ఉగాదే !

ఉగాది నుండే మన వాతావరణంలో మార్పు మొదలవుతుంది... పంచాంగం మొదలవుతుంది... సృష్టి మొదలవుతుంది... అందుకే ఇది 'యుగ ఆది' అయింది. అదే ఉగాది అయింది. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే శిశిర ఋతువులో రాలిపోయిన ఆకుల స్థానంలో కొత్త చిగుళ్ళు ప్రారంభమయి కొత్త సృష్టి ప్రారంభమవుతుంది.

మన పంచాంగాల ప్రకారం మనకు నూతన సంవత్సరం ఉగాది. విదేశ పద్ధతుల ప్రకారం నూతన సంవత్సరం జనవరి 1.

ఉగాది	**జనవరి 1**
స్వదేశీ తెలుగు సంవత్సరం	విదేశీ 'ఆంగ్ల' సంవత్సరం
మన ఉగాది చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి	జనవరి 1
ప్రకృతి మరియు కాలంలో మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది	కేవలం అర్ధరాత్రి తేదీ మార్పు
ఖగోళ శాస్త్ర పరంగా నిర్ణయించేది ఉగాది. హిందూ కొత్త సంవత్సరం ఆరంభం	కేవలం శాసనం ద్వారా నిర్ణయించిన తేది
సంస్కృతీ, సాంప్రదాయం మరియు ఆరోగ్యం అందించేదే ఉగాదిపచ్చడి సేవనం	అనారోగ్యం తెచ్చే అలవాట్లు. ఉదా : అర్ధరాత్రి తినడం, తాగడం మరియు ఇతర చెడు అలవాట్లు

***

ఉగాది పచ్చడి

ఉగాది పచ్చడి అనగానే ఎవరికైనా నోరూరుతుంది. ఎందుకంటే తీపి... చేదు.... పులుపు... వగరు... ఉప్పు... కారం అనే ఆరు రుచులతో కొత్త రుచిని పరిచయం చేస్తుంది.

తాజా వేపపూతను, కొత్త బెల్లమును, కొత్త చింతపండును, కొబ్బరి ముక్కలను, మామిడి ముక్కలను, ఉప్పు, కారము (మిరియాలు) కలిపి ఉగాది పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి తినడం వలన చాలా ప్రయోజనం కలుగుతుందని శాస్త్రం చెపుతుంది. చైత్రమాసం నుండి ఎండలు పెరుగుతాయి. అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా శరీరం అనేక వ్యాధులకు, బాధలకు, నెలవుగా మారుతుంది. వాటిని ఎదుర్కొనడానికి ముందస్తు చర్యగా ఈ పచ్చడిని సేవిస్తారు.

వేపపూతలో గల చేదు శరీరము లోపలగల ప్రమాదకరమైన క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచడమే కాకుండా శ్లేష్మ సంబంధమైన, వాత సంబంధమైన వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

★ ధనము ఎప్పుడూ నిల్వ ఉండాలనే – 'ధన త్రయోదశి'.

★ పదిమందికీ వెలుగుజూపే జీవనం సీదవ్వాలనే – 'దీపావళి'.

★ ఎక్కడెక్కడో ఉన్న కుటుంబము అంతా ఒక్కటిగా చేరి ఆనందించాలనే – 'కేదారేశ్వర వ్రతము'.

★ చలికాలం చన్నీటి స్నానం చేసి ఇంద్రియములను గెలవమనెడి – 'కార్తీక పౌర్ణమి'.

★ వ్యవసాయం చేసి పంటలు ఇంటికొచ్చిన వేళ సంబరాలతో ఆనందించమనే – 'సంక్రాంతి'.

★ ఉపవాసం అనగా దైవ సన్నిధానంలో జాగరణ అనగా నిద్రపోకుండా దైవకార్యాలలో పాల్గొనమని – 'మహా శివరాత్రి'.

★ వివిధ రంగులవలెనున్న వివిధ మనుషులతో వివిధ అనుభూతులను పిల్లా, పెద్దా అందరూ కలిసి సంతోషంగా ఆస్వాదించమనే – 'హోలి'.

✳✳✳

ఉగాది - నూతన సంవత్సరం

ఇప్పుడు మనం పాటించే అర్థం పర్థం లేని జనవరి ఒకటి మనకు కొత్త సంవత్సరము కాదు. మనకు అసలైన నూతన సంవత్సరం – ఉగాదే !

ఉగాది నుండే మన వాతావరణంలో మార్పు మొదలవుతుంది... పంచాంగం మొదలవుతుంది... సృష్టి మొదలవుతుంది... అందుకే ఇది 'యుగ ఆది' అయింది. అదే ఉగాది అయింది. ఇంకా వివరంగా చెప్పాలంటే శిశిర ఋతువులో రాలిపోయిన ఆకుల స్థానంలో కొత్త చిగుళ్ళు ప్రారంభమయి కొత్త సృష్టి ప్రారంభమవుతుంది.

మన పంచాంగాల ప్రకారం మనకు నూతన సంవత్సరం ఉగాది. విదేశ పద్ధతుల ప్రకారం నూతన సంవత్సరం జనవరి 1.

ఉగాది	జనవరి 1
స్వదేశీ తెలుగు సంవత్సరం	విదేశీ 'ఆంగ్ల' సంవత్సరం
మన ఉగాది చైత్ర శుద్ధ పాడ్యమి	జనవరి 1
ప్రకృతి మరియు కాలంలో మార్పు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది	కేవలం అర్ధరాత్రి తేదీ మార్పు
ఖగోళ శాస్త్ర పరంగా నిర్ణయించేది ఉగాది. హిందూ కొత్త సంవత్సరం ఆరంభం	కేవలం శాసనం ద్వారా నిర్ణయించిన తేది
సంస్కృతీ, సాంప్రదాయం మరియు ఆరోగ్యం అందించేదే ఉగాదిపచ్చడి సేవనం	అనారోగ్యం తెచ్చే అలవాట్లు. ఉదా : అర్ధరాత్రి తినడం, తాగడం మరియు ఇతర చెడు అలవాట్లు

✳✳✳

ఉగాది పచ్చడి

ఉగాది పచ్చడి అనగానే ఎవరికైనా నోరూరుతుంది. ఎందుకంటే తీపి... చేదు.... పులుపు... వగరు... ఉప్పు... కారం అనే ఆరు రుచులతో కొత్త రుచిని పరిచయం చేస్తుంది.

తాజా వేపపూతను, కొత్త బెల్లమును, కొత్త చింతపండును, కొబ్బరి ముక్కలను, మామిడి ముక్కలను, ఉప్పు, కారము (మిరియాలు) కలిపి ఉగాది పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడి తినడం వలన చాలా ప్రయోజనం కలుగుతుందని శాస్త్రం చెపుతుంది. చైత్రమాసం నుండి ఎండలు పెరుగుతాయి. అధిక ఉష్ణోగ్రతల కారణంగా శరీరం అనేక వ్యాధులకు, బాధలకు, నెలవుగా మారుతుంది. వాటిని ఎదుర్కొనడానికి ముందస్తు చర్యగా ఈ పచ్చడిని సేవిస్తారు.

వేపపూతలో గల చేదు శరీరము లోపలగల ప్రమాదకరమైన క్రిములను నాశనం చేస్తుంది. జీర్ణశక్తిని వృద్ధిపరచడమే కాకుండా శ్లేష్మ సంబంధమైన, వాత సంబంధమైన వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

బెల్లం అతివేడిమి వలన శరీరంలోగల నియంత్రణ వ్యవస్థ దెబ్బ తినకుండా కాపాడుతుంది. ఇంకా శరీరానికి అవసరమైన చల్లదనాన్ని అందిస్తూ జీర్ణక్రియకు రక్షణగా నిలుస్తుంది.

చింతపండు, మిరియాలు, ఉప్పు - వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన దోషాలను తొలగిస్తాయి. ఇన్ని ఔషధగుణాలు కల ఉగాది పచ్చడి తినడం వలన వ్యాధులకు లొంగని ధృడశరీరం ఏర్పడుతుంది.

శ్లో॥ శతాయు వజ్రదేహాయ సర్వ సంపత్ కరాయచ ।
సర్వారిష్ఠ వినాశాయ నింబకం దళ బక్షణం ॥

తా॥ నిండా నూరేళ్ళు దృఢమైన శరీరాన్ని, సంపత్తును ఇచ్చి అరిష్టాలను ఉగాది పచ్చడి నాశనం చేస్తుంది. ఉగాదినాడు ఈ శ్లోకం చదువుతూ ఉగాది పచ్చడి తీసుకుంటే సత్ఫలితాలు కలుగుతాయి.

✳✳✳

..... నెమలి .....

'నెమలి' పరమ పవిత్రతకు చిహ్నం ! ఈ సృష్టిలో ఆడ మగ కలసి సంభోగం చేయని ప్రాణి నెమలి ఒక్కటే ! మగ నెమలి కంటి నీటిని త్రాగి ఆడ నెమలి గ్రుడ్డు పెడుతుంది. శ్రీకృష్ణుడు తన పవిత్రతను చాటడానికే నెమలి ఈకలు ధరించాడు.

సరస్వతీ దేవికి వాహనం హంస అయినా నెమలి పింఛం అంటే కూడ ఇష్టము. సరస్వతి దేవి విద్యాధికారి. విద్య పవిత్రమైనది అని తెలియజేయడానికి నెమలి పింఛంతో సరస్వతి దేవిని చిత్రిస్తారు.

అన్ని మతాలవారికి నెమలి పింఛం పవిత్రమైనదే. ముస్లింలు కూడా దర్గాలలో నెమలి ఈకలను ఉంచుతారు.

నెమలి పవిత్రతను గుర్తించిన భారత ప్రభుత్వం నెమలిని జాతీయ పక్షిగా గుర్తించింది. కుమారస్వామికి వాహనం నెమలే !

26. గుడి విశిష్టత

ఆధ్యాత్మిక శక్తి కేంద్రాలు

ఆలయాలకు వెళ్ళడం వలన ఆధ్యాత్మికంగానే కాకుండా శాస్త్రీయ ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి.

మన దేశంలో కోట్లాదిగా ఆలయాలు, మందిరాలు ఉన్నాయి. అవి అన్నీ పవిత్రమైనవే కాని అవన్నీ వైదిక దేవాలయాల పరిగణలలోనికి రావు. నియమాలు పాటించి నిర్దిష్టంగా నిర్మించిన ఆలయాలు మాత్రమే అత్యంత ప్రసిద్ధి చెంది, పునీతమయి, స్థలమహాత్మ్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి.

భూమిలో మహత్తరమైన ఆకర్షణ శక్తి తరంగాలు ఎక్కడ ప్రసరిస్తూ ఉంటాయో అక్కడ ఆలయాన్ని నిర్మించాలి. ఉత్తర దక్షిణ ధృవాలు మధ్య ఎలా ఆకర్షణ శక్తి ఉంటుందో అలా భూమిలో పాజిటివ్ ఎనర్జీ (అనుకూల శక్తి) ప్రసరించే చోట ప్రసిద్ధ దేవాలయాలు ఉన్నాయి. **అటువంటి ఆలయాలలో అడుగు పెట్టగానే తనువూ, మనస్సు ప్రశాంతత పొందుతాయి.**

దేవాలయ గర్భగృహంలో ఉత్కృష్టమైన ఆకర్షణా తరంగాలు కేంద్రీకృతమైన చోట, మూల విరాట్టును నిలిపే చోట వేద మంత్రాలు వ్రాసిన తామ్ర పత్రాన్ని (రాగిరేకును) పాదరసంతో నిక్షిప్తం చేసి ఉంచుతారు. **రాగి లోహానికి భూమిలో ఉండే దైవానుకూల శక్తి తరంగాలను గ్రహించే తత్త్వం ఉంది.** ఆ విధంగా రాగి తాను గ్రహించే ఆకర్షణను ఆ పరిసర ప్రాంతాలకు ప్రసరిస్తుంది.

ఆలయానికి వెళ్ళి గర్భాలయము చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేసేవారికి ఆ తరంగాలు సోకి శరీరములోనికి ప్రసరిస్తాయి. నిత్యం గుడికి వెళ్ళే వారికి ఆ ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాలు తాకడం తెలుస్తుంది. శిలా విగ్రహానికి ఆగమశాస్త్ర ప్రకారంగా హోమాలూ, అధివాసాల వంటి అనేక క్రియలు ఆచరించి వైదిక మంత్రాలతో 16 కళలను ఆవహింపజేసి జీవము పోసి మూల విరాట్టుగా ప్రతిష్ఠిస్తారు. ఆ క్రమంలో ఆలయం చుట్టూ అష్ట దిక్పాలకులను, క్షేత్రపాలకుడిని ధ్వజస్థంభాన్నీ మొదలగు వాటిని ప్రతిష్ఠిస్తారు.

గర్భగుడి మూడువైపులా మూసి ఉండి ఒకవైపు మాత్రమే తెరిచి ఉంటుంది. అందువలన గర్భాలయంలో ముఖద్వారం వద్ద ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాలు కేంద్రీకరించి ఉంటాయి. గర్భగుడిలో వెలిగించే దీపాలు ఉత్పత్తి చేసే శక్తి కూడ అధికంగానే ఉంటుంది.

ఆలయాల్లో గంటలు మోగిస్తారు. వేదమంత్రాలు పఠిస్తారు. భక్తి గీతాలు ఆలపిస్తారు. ఆ మధుర ధ్వనులూ అనంతమైన శక్తిని ఉద్భవింపజేస్తాయి.

గుడిలో దేమునికి సమర్పించే పుష్పాలూ, కర్పూర హారతి, అగరొత్తులు, గంధం, పసుపు, కుంకుమల నుండి వచ్చే పరిమళాలు, అనుకూల శక్తులకు దోహదమిస్తాయి.

పచ్చకర్పూరం, యాలకులు, లవంగాలు మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యాలతో నిండిన తీర్థం ఔషధ గుణాలు కలిగి తీసుకునేవారి రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. ఆయురారోగ్యాలను ఇచ్చి ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా ఉండేటట్టు చేస్తుంది.

ఆవిధంగా ఆధ్యాత్మిక ఫలితాలే కాకుండా అనేక ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.

***

దేవాలయం తీరు తెన్నులు

శాస్త్ర ప్రకారముగా నిర్మించబడిన దేవాలయములోని విశేషాలు. దేవాలయములో మూల విరాట్టును ప్రతిష్ఠించే స్థలము క్రిందన రాగి రేకుపై యంత్రమును లిఖించి (ముద్రించి) మంత్ర, తంత్రములతో పూజించి పాదరసంతో ఆ యంత్రమును నిక్షిప్తం చేస్తారు. ఆ యంత్రానికి భూమిలో నున్న ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాలను ఆకర్షించగలిగే అయస్కాంత శక్తి ఉంటుంది. ఆ యంత్రముపైన అనేక అధివాసాలలో పూజించబడిన, యజ్ఞ హోమాలతో పవిత్ర మొనర్చబడిన మూల విరాట్టును 16 కళలను ఆవహింపజేసి ప్రతిష్ఠిస్తారు. అక్కడ జరిగే పూజలు, ఆహుతులు ఆలయ గర్భగుడిపైనున్న కలశముల ద్వారా విశ్వం (అంతరిక్షం)లో కలిసిపోతాయి. గర్భగుడిలోపల రంధ్రములు పైనున్న కలశము వరకూ ఏర్పాటు చేస్తారు. ఆ రంధ్రములలో బిళ్ళ కట్టును ఏర్పాటు చేస్తారు. ఆ

బిళ్ళకట్టుకు తనలోనుండి గాలిని ప్రసరింపజేసే లక్షణం ఉంది. దాని ద్వారా గర్భాలయములో జరిగే పూజలు, పునస్కారాలు పైనున్న పంచలోహాలలో ఒకటైన ఇత్తడితో తయారు చేసి ప్రతిష్ఠించిన కలశం ద్వారా విశ్వంలోనికి కలిసిపోతాయి.

ఆలయములో ధ్వజస్థంభము ఉంటుంది. ఆ ధ్వజ స్థంభము 'సోమిత' వృక్షము యొక్క కాండముతో ఏర్పాటు చేస్తారు. సోమిత కఱ్ఱ ఉప్పునీటి సముద్రములో 100 సంవత్సరములు ఉంచినా ఏమీ పాడవదు. సోమిత వృక్షం దొరకకపోతే టేకు వృక్షంయొక్క కాండముతో ఏర్పాటు చేస్తారు. ఆ కఱ్ఱకు పంచలోహాలలో ఒకటైన ఇత్తడితో తొడుగు ఏర్పాటు చేస్తారు. పైన ధ్వజం (జెండా) ఏర్పాటు చేసి దానిని ధ్వజ స్థంభం అని పిలుస్తారు. విశ్వంలో... ముఖ్యంగా కర్మభూమి అయిన మన భారతావనిలో హిమాలయాల నుండి కన్యాకుమారి వఱకు జరుగుతున్న పూజలు, యజ్ఞాలు, హోమాలు, సంకీర్తనలు, తపః సంపన్నులు దారప్రోసే తపశ్శక్తులు 'ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాలు'గా అంతరిక్షంలో వ్యాపించి ఉంటాయి. ఈ ఆలయములో జరుగుతున్న పూజలకు సమానమైన దైవశక్తి ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాల నుండి ధ్వజస్థంభము ద్వారా ఆలయములో ప్రవేశించి పూజలు, మొదలైనవి నిర్వహించిన భక్తులను ఆవహిస్తాయి.

అందుకే మన పెద్దలు ఆలయములో దైవ దర్శనము చేసుకొని కొంతసేపు కూర్చొని వెళ్ళమంటారు.

***

..... ఇదే జీవితం .....

ఎంత ఖరీదైన వస్త్రము ధరించినా విడువక తప్పదు.
ఎంత ఖరీదైన కారు ఎక్కినా దిగి నడువక తప్పదు.
ఎంత ఎత్తుకు వెళ్ళినా తిరిగి నేలపైకి రాక తప్పదు.
ఎంత గొప్ప ప్రదేశాన్ని చూసినా తిరిగి నీ సొంత గూటికి రాక తప్పదు.
ఎంత గొప్ప అనుభూతి పొందినా తిరిగి మామూలు స్థితికి రాక తప్పదు.
ఇదే జీవితం !

27. అద్భుతమైన విషయములు

నాశనమయ్యే శరీరములో నాశనము కాని ఆత్మ

ఒక శిష్యుడు గురువుగారిని ఇలా అడిగాడు **'నాశనం అయ్యే శరీరంలో నాశనం కాని ఆత్మ ఎలా ఉంటుంది?'**

గురువుగారు ఇలా చెప్పారు.

'పాలు ఉపయోగపడేవే కాని ఒక్క రోజుకు మించితే పాడైపోతాయి. అయితే పాలలో మజ్జిగ చుక్క వేస్తే పెరుగు అవుతుంది. పెరుగు మరొక రోజు వరకూ ఉపయోగపడుతుంది. కాని పెరుగు కూడ మరొక రోజుకి పాడయిపోతుంది.

పెరుగును మథిస్తే వెన్న అవుతుంది. ఆ వెన్న కూడ మరొక రోజు వరకే ఉంటుంది. తరువాత అది కూడ పాడయిపోతుంది.

ఆ వెన్నను మరిగిస్తే నెయ్యి అవుతుంది. ఆ నెయ్యి ఎన్నటికీ పాడవదు.

ఒక్క రోజులో పాడయిపోయే పాలలో ఎన్నటికీ పాడవని నెయ్యి దాగి ఉన్నట్లే అశాశ్వతమైన శరీరంలో శాశ్వతమైన ఆత్మ ఉంటుంది'.

మానవ శరీరం పాలు అయితే సంకీర్తన మజ్జిగ అవుతుంది, సేవ వెన్న అవుతుంది, సాధన నెయ్యి అవుతుంది. భగవన్నామ సంకీర్తన, మానవ సేవలతో సాధన చేస్తే దివ్య ఆత్మ పవిత్రత పొంది పరమాత్మ అనుగ్రహాన్ని పొందే భాగ్యం కలుగుతుంది.

***

దేమునికి పెట్టిన నైవేద్యం

ఒక గురువుగారి వద్ద కొంతమంది శిష్యులు ఉన్నారు. గురువుగారు శిష్యులకు భగవంతుని ఆరాధన, పూజా విధానాలు మొదలైన వైదిక కర్మలయందు శిక్షణ ఇస్తున్నారు. అందులో ఒక శిష్యునికి చిన్నప్పటి నుండి ఒక సందేహం

కలుగుతూనే ఉంది. గుడిలోను, ఇంటిలోను దేముడికి నైవేద్యం పెట్టడం చూస్తున్నాడు. **పెట్టినది పెట్టినట్టుగానే ఏమాత్రం తగ్గకుండా ఉంటున్నాది. మరి దేముడు నైవేద్యం తింటున్నాడా?** అని భయపడుతూ గురువుగారిని 'దేముడు మనం పెట్టిన నైవేద్యం తింటాడా? తింటే పెట్టిన పదార్థం ఎందుకు అయిపోలేదు? అని అడిగాడు. గురువుగారు ఏం సమాధానం ఇవ్వకుండా పాఠం చెప్పసాగారు.

పాఠం పూర్తయిన తరువాత **'ఆపదామపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదాం..'** శ్లోకాన్ని నోటికి నేర్చుకోమని చెప్పారు గురువుగారు. కొంతసేపు అయిన తరువాత నైవేద్యం గురించి అడిగిన శిష్యుని దగ్గఱకు వెళ్ళి శ్లోకం నేర్చుకున్నావా? అని అడిగారు. శిష్యుడు నేర్చుకున్నానండి అంటూ వెంటనే అప్పచెప్పాడు. శిష్యుడు శ్లోకం సరిగ్గానే చెప్పినప్పటికీ గురువుగారు తల అడ్డంగా తిప్పారు. శిష్యుడు గాబరాతో కావాలంటే చూడండి అంటూ పుస్తకాన్ని తెరిచి శ్లోకాన్ని చూపించాడు.

శ్లోకం పుస్తకంలోనే ఉందిగా... మరి నీకు శ్లోకం ఎలా వచ్చింది? అని అడిగారు గురువుగారు.

శిష్యుడికి ఏం చెప్పాలో అర్థం కాలేదు.

గురువుగారే మళ్ళీ అన్నారు. 'పుస్తకంలో ఉండే శ్లోకం స్థూల స్థితిలో కనబడుతూ ఉంది. నువ్వు చదివినప్పుడు నీ బుర్రలోనికి అది సూక్ష్మ స్థితిలో ప్రవేశించింది. అదే స్థితిలో నీ మనసులో ఉంది. అంతేకాదు నువ్వు చదివి నేర్చుకొనడం వల్ల పుస్తకంలో స్థూల స్థితిలో ఉన్న శ్లోకానికి ఎటువంటి తరుగూ జరగలేదు. అదేవిధంగా **విశ్వమంతా వ్యాప్తి అయి పూర్ణంగా ఉన్న పరమాత్ముడు నైవేద్యాన్ని సూక్ష్మస్థితిలో గ్రహించి స్థూల రూపంలో ఎటువంటి నష్టం లేకుండా చేస్తాడు.** దాన్నే మనం ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తాం' అని వివరణ ఇచ్చారు.

***

ఘనమైన శ్లోకం

శ్లో॥ "తం భూసుతా ముక్తిముదారహాసం
వందే యతో భవ్య భవం దయాశ్రీః ।
శ్రీ యాదవం భవ్య భతోయ దేవం
సంహారదా ముక్తి ముతా సుభూతం" ॥

ఈ శ్లోకం 'శ్రీరామకృష్ణ విలోమ కావ్యం" లోనిది. కవి పేరు పండిత దైవజ్ఞ సూర్య సూరి. 14వ శతాబ్దపు దివిసీమ తాలుకా కవి.

ఈ శ్లోకం విశేషమేమిటంటే మొదటి నుండి చివరకు చదివినా, చివరి నుండి వెనుకకు చదివినా ఒకేలాగ ఉంటుంది. అంటే 'వికటకవి'లాగ అన్నమాట. ఇంగ్లీషులో దీనిని 'ప్యాలిన్డ్రోమ్' అంటారు. అర్థం మాత్రం మారుతుంది.

ఎడమ నుండి కుడికి (మొదటి నుండి చివరకు) చదివినప్పుడు శ్రీరామ పరంగా ఉంటుంది. చూడండి...

'ఎవరైతే సీతను రక్షించారో, ఎవరి చిరునవ్వు మనోహరంగా ఉంటుందో, ఎవరి అవతార విశేషం పరమ అద్భుతమో, ఎవరి నుండైతే దయ, అద్భుతమూ అన్నిచోట్లా వర్షిస్తుందో అట్టి శ్రీరామునికి నమస్కరిస్తున్నాను' అనే అర్థం వస్తుంది.

అదే కుడినుండి ఎడమకు (చివరి నుండి మొదటివరకు) చదివినప్పుడు

'శ్రీయాదవ కులంలో ఆవిర్భవించిన, సూర్యచంద్రులకు ప్రాణాధారమైన, పూతనను సంహరించిన, సకల సృష్టికి ఆత్మయైనట్టి శ్రీకృష్ణునికి నమస్కరిస్తున్నాను' అని అర్థం వస్తుంది. ఎంత ఘనమైన కవిత !

***

అష్ట ప్రశ్నలు - వాటికి సమాధానాలు

(చాటు పద్యం)

1. రాముడెవ్వానితో రావణు మర్దించె?
2. పర వాసుదేవుని పట్నమేది?

3. రాజమన్నారుచే రంజిల్లు శరమేది?
4. వెలయ నిమ్మపండు విత్తునేది?
5. అల రంభ కొప్పులో అలరు పూదండేది?
6. సభవారి నవ్వించు జాణ యెవడు?
7. సీత పెండ్లికి ఓలి చేసిన విల్లేది?
8. శ్రీకృష్ణుడే యింట చెలగుచుండు?

అన్నిటను జూడ ఐదేసి అక్షరములు
ఈవ లావాల జూచిన నేక విధము
చదువునాతడు 'భావజ్ఞ చక్రవర్తి'
లక్ష్మణోపేంద్ర ప్రౌఢరాయ క్షితీంద్ర !

పై పద్యంలో మొదటి ఎనిమిది పాదాలు ప్రశ్నలు. తదుపరి రెండు పాదాలు వాటి జవాబులు తెలిపే సూచికలు (క్లూస్). మూడవ పాదం ఎవరైతే జవాబులు చెపుతారో వారిని 'భావజ్ఞ చక్రవర్తి' అని పిలవాలని, నాల్గవ పాదం 'ప్రౌఢరాయల'! సంబోధన.

ఇక జవాబు సూచికలు :

ప్రతి జవాబుకి ఐదు అక్షరాలు ఉంటాయి. ముందునుండి, వెనుక నుంచి చదివినా ఒకేలా ఉంటాయి (ఉదా :- 'కిటికి' వలె)

ప్రశ్నలు :

1. రాముడు ఎవరి సహాయంతో రావణుని చంపాడు?
2. వాసుదేవుని పట్నం పేరు ఏమిటి?
3. రాజమన్నారు అనే రాజు చేతిలో బాణం ఏమిటి?
4. నిమ్మపండు విత్తనం పేరు ఏది?
5. రంభ జడలో పెట్టుకున్న పూలదండ పేరు?

6. సభలో నవ్వించే కవిపేరు ఏది?

7. సీత పెండ్లికి శుల్కంగా పెట్టిన విల్లు ఏది?

8. శ్రీకృష్ణుడు ఎవరి ఇంట పెరిగాడు?

ఈ క్రింది జవాబులు చూడండి. ఐదు అక్షరాలతో ఎటునుండి చూసినా ఒకేలా ఉంటాయి. అదే ఈ చాటు పద్యంలోని చమత్కారం. ఇట్టి చాటువుల ద్వారా భాషా జ్ఞానం, పద జ్ఞానం వృద్ధి చెందుతాయి.

1. తోకమూకతో
2. రంగనగరం (శ్రీరంగపట్నం)
3. లకోల కోల (కోల = బాణం)
4. జంబీర బీజం (జంబీర = నిమ్మపండు, బీజం = విత్తనం)
5. మందార దామం (దామం = దండ)
6. వికటకవి (హాస్యకవి తెనాలి రామకృష్ణుడు)
7. పంచాస్యచాపం (శివుని విల్లు)
8. నంద సదనం (నందుని ఇల్లు).

***

తాయెత్తు మహిమ!

తాయెత్తు అనగానే మనకు ఇటీవల కాలంలో భూతవైద్యులు గాలి సోకినవారికీ, దెయ్యం పట్టిందనుకునే వారికీ కట్టే తాయెత్తు (పోగు) కాదు.

రెండు తరాల ముందువారు అనగా సుమారు 50, 60 సంవత్సరాల ముందువారు పుట్టిన ప్రతి బిడ్డ నుంచి ఊడిన బొడ్డు (Umbilical Cord)ను తాయెత్తులలో పెట్టి మొలతాడుకు కట్టేవారు. దానికి 'బొడ్డు తాయెత్తు' అని వ్యవహరించేవారు. ధనవంతులు వెండి తాయెత్తులు, లేనివారు రాగి తాయెత్తులు చేయించుకునేవారు.

మందులు లేని, వైద్యానికి తగ్గని ఎన్నో రోగాలు ఈ బొడ్డును అరగదీసి నాకిస్తే నయమయ్యేవి. ఎవరి బొడ్డు వారికే పనికి వస్తుంది కనుక దానిని వారికి అందుబాటులో ఉంచటం కోసం తాయెత్తులో పెట్టి మొలతాడుకి కట్టేవారు. ఏ మందుకీ తగ్గని వ్యాధి ఎలా తగ్గిందంటే 'తాయెత్తు మహిమ' అనేవారు.

ఆధునిక సైన్సు కూడ దీనినే నిరూపించుతూ క్యాన్సర్, జుట్టు ఊడిపోవడం, కిడ్నీ, రక్త సంబంధ వ్యాధులు, ఎముకల సమస్యలకి... ఇలా ఎన్నో అంతుపట్టని రోగాలకు పని చేస్తుందని ప్రచారం చేస్తూ వాటిని భద్రపరచడానికి బ్యాంకులు తెరిచి కోట్ల వ్యాపారం చేస్తున్నారు. ఒక బొడ్డును భద్రపరచడానికి లాకరు అద్దె సుమారు 20,000 రూపాయలు వసూలు చేస్తున్నారు. మన పూర్వులు వాటిని తక్కువ ఖర్చుతో తాయెత్తులో పెట్టి మొలత్రాడుకు కడితే అనాగరికము అని హేళన చేసి అవమానించేవారు ఎక్కువయిపోయి మానేశారు. తాయెత్తుకాదు మొలత్రాడు కట్టుకోవడమే అనాగరికము అయిపోయింది ఇప్పుడు.

(సేకరణ - కొండూరు వాసుదేవరావు)

***

గరళ కంఠుడు

మందర(గిరి) పర్వతమునకు వాసుకిని చుట్టి తలపై రాక్షసులు, తోకవైపు దేవతలు పట్టుకొని చిలికినప్పుడు అందులోంచి చాలా వచ్చాయి. వాటిని ఎవరెవరో తీసుకున్నారు. హాలాహలం రాగానే అందరూ భయపడి పరమేశ్వరుడిని ఆ హాలాహలం పుచ్చుకోమని ప్రార్థించారు. అప్పుడు ఈశ్వరుడు పార్వతీదేవితో 'దేవీ ! నేను ఈ హాలాహలమును చిన్న ద్రాక్షపండును తినేసినట్లు తినేస్తాను. దానివలన నాకేమీ ఇబ్బంది రాదు. నాకేమయినా అవుతుందని నీవేమాత్రం బెంగపెట్టుకోనవసరము లేదు అన్నాడు. అప్పుడు పార్వతీదేవి 'సరే ! మీకు ఎలా ఇష్టమయితే అలా చేయండి' అంది.

శ్లో॥ మ్రింగెడువాడు విభుండని మ్రింగెడిది గరళమనియు మేలని
ప్రజకున్ ।
మ్రింగుమనె సర్వమంగళ మంగళసూత్రంబు నెంతమది
నమ్మినదో ॥

తా॥ పార్వతీదేవికి శంకరుడు త్రాగబోయేది విషం అని తెలుసు. విషం త్రాగితే ప్రమాదమని తెలుసు. త్రాగుతున్నవాడు తన భర్త అనీ తెలుసు. అయినా త్రాగమంది. ఆవిడ సర్వమంగళ ! అందుకని త్రాగమంది.

– శంకరుని జీవనమునకు హేతువు పార్వతీదేవి మెడలో మంగళ సూత్రమని పోతనగారు తీర్పు ఇచ్చారు.

(– శ్రీమద్భాగవతం 57వ భాగం)

❋❋❋

శ్రీకృష్ణ ద్వారక

1980వ దశకంలో గుజరాత్ సముద్ర తీరంలో జరిగిన పరిశోధనలు భారతీయ చారిత్రక నిర్మాణంలో అపూర్వ ఘట్టాన్ని ఆవిష్కరించాయి.

పశ్చిమాన గోమతి నది అరేబియా సముద్రములో కలిసే ప్రాంతంలో సాగర గర్భంలో ఒక మహానగరము బయటపడింది. **మహా భారత కాలాన్నీ, శ్రీకృష్ణుని ఉనికినీ ఈ నగరం బయట ప్రపంచానికి చాటి చెప్పింది.** ఇదే ఇవాళ మనం చెప్పుకుంటున్న ద్వారక.... **విశ్వకర్మ నిర్మించిన ద్వారక... కృష్ణుని ద్వారక !**

ఈ త్రవ్వకాల్లో ఏవో చిన్న చిన్న రాళ్ళ కట్టడాలు దొరికాయనుకుంటే పొరపాటే. శిధిలాల రూపంలోనే అయినా ఒక మహా నగరమే బయటపడింది. సముద్రం అట్టడుగున ముందుకు వెల్తున్న కొద్దీ వెళ్తున్నట్టే కిలోమీటర్ల కొద్దీ అంతమెక్కడో తెలియనంత విస్తీర్ణంలో అపురూపమైన నిర్మాణం వెలుగు చూసింది.

192 కిలో మీటర్ల పొడవు. 192 కిలోమీటర్ల వెడల్పు. 36,834 చదరపు కిలోమీటర్ల విస్తీర్ణం. సముద్ర గర్భంలో మహానిర్మాణం. జగన్నాథుని జగదేక సృష్టి !

మనదేశంలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆర్కియాలజిస్టు ఎస్.ఆర్. రావు నేతృత్వంలో సాగిన పరిశోధనలు **ఈ మహానగరాన్ని దాదాపు క్రీస్తు పూర్వం 3150 సంవత్సరాల క్రితం నాటిదిగా నిర్ధారించారు. మహాభారత కాలంలో శ్రీకృష్ణుడు నిర్మించిన ద్వారకగా స్పష్టమైంది.**

శ్రీకృష్ణుడు జన్మించిన సమయం క్రీస్తు పూర్వం 3222 జూలై 27 శుక్రవారం అర్ధరాత్రి. మధురలో కంసుడి కారాగారంలో జగద్గురువు జన్మించాడు. కంసుడిని సంహరించిన తరువాత మధురను ఏలుతున్న శ్రీకృష్ణునిపై మగధరాజు జరాసంధుడు కాలయవనుడితో కలసి 17 సార్లు యుద్ధం చేశాడు. చివరకు ప్రజలకు రక్షణ కల్పించడము కోసం ఏకంగా పశ్చిమ తీరానికి వచ్చి గోమతి నది తీరంలో ద్వారకను శ్రీకృష్ణుడు నిర్మించాడు.

శ్రీకృష్ణుని నిర్యాణానంతరం సునామీ (ముసలం) రూపంలో ప్రళయం వచ్చి ద్వారక సాగర గర్భంలో కలిసిపోయింది. కాలగర్భంలో ఆనవాలే లేకుండా పోయింది. **మనకంటూ చరిత్రే లేదని అనిపించేలా అదృశ్యమైంది.**

ద్వారక సముద్రంలో మునిగిపోయిన తరువాత మన దేశ నాగరికత కూడా మాయమైంది. ఇప్పుడు 5000 సంవత్సరాల తరువాత ఒక్కొక్కటిగా బయటపడుతున్న మన మూలాల్ని చూస్తుంటే మనకే కాదు. ప్రపంచ దేశాలన్నిటికీ కళ్ళు బైర్లు కమ్ముతున్నాయి. మన నాగరికత, మన సంస్కృతి, మన ప్రతిభలను చాటి చెప్పింది – ద్వారక.

సాగర గర్భంలో బయటపడిన ద్వారకా నగరం ఆషామాషీ నగరం కానే కాదు. **ఇవాళ మనకు తెలిసిన నగరాల కంటే వెయ్యి రెట్లు ఆధునిక సాంకేతికతతో నిర్మింపబడినది ద్వారకానగరం.** ఆ నిర్మాణం కూడా అలాంటిలాంటిది కాదు. ద్వారకలో తొమ్మిది లక్షల రాజ భవనాలు ఉండేవి.

ఆ భవనాలన్నీ కూడ స్ఫటికాలతో, వజ్రాలతో, మరకత మాణిక్యాలతో నిర్మించారు.

పొడవైన అతి పెద్ద పెద్ద వీధులు... వీధుల వెంట బారులు తీరిన చెట్లు... మధ్య మధ్యలో ఉద్యాన వనాలు... వాటి మధ్యలో రాజ భవనాలు... ఏ వర్గానికి ఆ వర్గం ప్రత్యేకమైన నివాస గృహాలు... వాణిజ్య సముదాయాలు... వ్యవసాయ క్షేత్రాలు... గోశాలలు... సరస్సులు... తటాకాలు... ఒక క్రమ పద్ధతి ప్రకారం ప్రజలందరికీ ఎటువంటి సౌకర్యాలు ఉండాలో... అలాంటి సౌకర్యాలన్నింటితో నిర్మించిన ఏకైక నగరం ద్వారకనగరం.

సాగర తీరంలో నౌకాశ్రయాన్ని కూడా యాదవులు నిర్మించి నిర్వహించారు. గ్రీకు, ఇతర దేశాలతో నౌకల ద్వారా అంతర్జాతీయ వర్తకం కూడ చేసినట్లు ఆధారాలు కనిపిస్తున్నాయి.

క్రీస్తుపూర్వం 3138లో మహాభారత యుద్ధం జరిగింది. ఆ తరువాత 36 సంవత్సరాలపాటు శ్రీకృష్ణుడు ద్వారకలోనే ఉన్నాడు. ఆ తరువాత కొంతకాలానికే శ్రీకృష్ణుడు దేహ పరిత్యాగం చేసి భూమిని విడిచి వెళ్ళిపోయాడు. ఈ భూమిపై శ్రీకృష్ణుడు నివసించింది 120 సంవత్సరాలు. శ్రీకృష్ణుని నిర్యాణానంతరం యాదవ రాజుల మధ్య పరస్పరం గొడవలతో ఒకరినొకరు చంపుకున్నారు. కొన్నాళ్ళకు సముద్రం ద్వారకను ముంచివేసింది.

* * *

భాగవత కృష్ణుడు - భారత కృష్ణుడు

శ్రీకృష్ణుడి వ్యక్తిత్వంలోని వివిధ కోణాలను పరిశీలిస్తుంటే మనం ఎంతో ఆశ్చర్యానికి లోనవుతాం. ఒక పురాణ పురుషుడి సర్వ సమగ్ర వ్యక్తిత్వానికి అది గొప్ప ఉదాహరణగా తోస్తుంది. మనిషిగా దిగి వచ్చినప్పుడు అవతారమూర్తి మామూలు వ్యక్తిలా ప్రవర్తిస్తూనే మహిమాన్విత విద్యలు ప్రదర్శిస్తాడు. అలౌకిక ప్రజ్ఞావికాసం కనబరుస్తాడు. అప్పుడే దానిని పరిపూర్ణ అవతార తత్త్వంగా చెబుతారు.

అట్టడుగు స్థాయి నుండి అత్యున్నత స్థాయికి విస్తరించిన జీవన ప్రస్థాన అంతరాన్ని అధ్యయనం చేయాలనుకునేవారికి శ్రీకృష్ణుని కథ అద్భుత పాఠ్య గ్రంథమే. అంతటి సర్వ సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వాన్ని ప్రపంచంలోని మరే సాహిత్యం తిరిగి సృజించలేకపోయింది. **విశ్వ వాఙ్మయానికి శ్రీకృష్ణుడు ఏకైక ప్రామాణిక నమూనా !**

భారతీయ పురాణ గాథలు మనకు ప్రధానంగా రెండు రకాల కృష్ణులను పరిచయం చేశాయి. వారిలో భాగవత కృష్ణుడు - విశేష రసజ్ఞ మనోజ్ఞమూర్తి. భారత కృష్ణుడు - అసాధారణ అలౌకిక ప్రజ్ఞానిధి. ఈ రెండు రకాల పాత్రల స్వభావాలు విభిన్నమైనవి, సర్వసమగ్రమైనవి.

భాగవత కృష్ణుడి బాల్య చేష్టలు ముగ్ధ మోహనాలు. పసిబాలుడు భయంకర రాక్షస మూకలను మట్టుపెట్టినప్పుడు జనం నివ్వెరపోవడం సహజం. అవతార పురుషుడుగా అనుమానించడం సర్వసాధారణం. అలాంటివారిని తిరిగి మాయలో ముంచెత్తే 'సమ్మోహన వశీకరణ సామర్థ్యం' బాలకృష్ణుడికి వెన్నతో పెట్టిన విద్య. అమ్మా నాన్నలు, సావాసగాళ్ళు, గోపికలు... అందరూ ఆ మాయలో మునిగినవారే !

చిలిపి చేష్టల ముసుగులో విస్మయతత్వాన్ని ఆవిష్కరిస్తుంటే లోకం దృష్టికి సమ్మోహనకరంగా, లోచూపునకు సంక్లిష్టభరితంగా గోచరిస్తుంది. అలా జనాన్ని అయోమయానికి గురిచేయడంలో శ్రీకృష్ణుడంతటి ఘటికుడు మరొకడు కనిపించడు. గోపబాలురకు అనుంగు చెలికాడుగా, గోపికలకు వెన్నెల వేలుపుగా ఆట పాటలతో అలరించిన అపూర్వ ఘట్టాలను అనుశీలించేటప్పుడు మనమూ చటుక్కున వారిలా మారిపోవడాన్నే మనవాళ్ళు **'కృష్ణమాయ'** అన్నారు.

భారత కృష్ణుడు ధీరోదాత్తుడు. రాజనీతిజ్ఞుడిగా, వ్యూహచతురుడిగా, వ్యక్తిత్వవికాస నిపుణుడిగా, అసామాన్య ప్రోత్సాహకారిగా, స్ఫూర్తిదాతగా, నేతగా... ఎన్నో కోణాలు భారత కృష్ణుడి వ్యక్తిత్వంలో ఆవిష్కృతమయ్యాయి.

గీతాచార్యుడిగా శ్రీకృష్ణుడి వ్యక్తిత్వం శిఖరాయమానమైనది. ఒక గొప్ప మానసిక శాస్త్రవేత్తగా ఆయనను **'భగవద్గీత'** మనకు పరిచయం చేసింది. అది లోకం అంతటికీ వర్తించే ధీరవచనం. గీతా ప్రవచనం భారత కృష్ణుణ్ణి గొప్ప **'జగద్గురువు'**ను చేసింది. **దేశ పరిమితులను దాటించి కృష్ణుడిని 'శాశ్వత ధర్మగోప్త'గా నిరూపించింది.** 'గోప్త' అంటే నిర్దేశకుడు. భారత కృష్ణుడిని అధ్యయనం చేయడమంటే - మనిషి తనలోని అంతరలోకాల్లోకి ప్రయాణించడం. భారత కృష్ణుడిని అనుశీలించడమంటే - విశ్వరూప సందర్శన భాగ్యాన్ని ఆపేక్షించడం. దేనివైపు మొగ్గు చూపుతామన్నది ఆ జన్మ సంస్కారానికి చెందిన ఒక అభిమతం.

'ఏ రకంగానైనా నన్ను పొందండి' అని లోకానికి సూచించిన సంపూర్ణ అవతారమూర్తి పుట్టిన రోజును మనవాళ్ళు 'గోకులాష్టమి'గా 'కృష్ణ జయంతి'గా రెండు రకాలా వ్యవహరించడంలోని రహస్యమిది !

(- శ్రీఎర్రాప్రగడ రామకృష్ణ, అంతర్యామి, ఈనాడు తేది *25-8-2016*)

* * *

శ్రీరాముడు నడిచిన దారిలో మనం

అవతార పురుషుడు శ్రీరాముడు మనకు చాలా విషయాల్లో ఆదర్శవంతంగా జీవించి చూపించాడు. శ్రీరాముని జీవితంలో అతి ముఖ్యమైనది ఆయన చేసిన 14 సం॥ల వనవాసం. సుదీర్ఘకాలంలో ఆయన అయోధ్యలో ప్రారంభించి దక్షిణాది రామేశ్వరం వరకు ప్రయాణం చేశాడు. తన 25వ ఏట ప్రారంభించి తనకు 39 ఏళ్ళు వచ్చేవరకు వనసీమలోనే సంచరించాడు. **శ్రీరాముడు మనదేశంలో ఎంతోమందికి ఆరాధ్యదైవం కావడానికి ఆయన శూరత్వమే కాకుండా ధర్మదీక్ష ప్రధాన కారణం.**

శ్రీరాముడు సీతా లక్ష్మణ సమేతుడై అయోధ్యనుంచి బయలుదేరి, మొదట అక్కడికి 20 కి.మీ. దూరంలో తమసా నది తటాన ఉన్న మాండా అనే

ప్రాంతాన్ని చేరుకున్నారు. ఆ తరువాత గోమతి నదిని దాటి సరయూ తీరాన్ని చేరుకున్నారు. కోశలదేశపు సరిహద్దులు దాటుతూ నిషాదరాజైన గుహుని సహాయంతో గంగను దాటి ప్రస్తుత ప్రయాగకు 20 కి.మీ. దూరంలోని నిశదరాజ్యంలో శృంగబేరపురంలోకి చేరుకున్నారు.

ఆ తరువాత అక్కడినుండి బయలుదేరి త్రివేణిసంగమ ప్రాంతంలో యమునానది దాటి, ఉత్తర మధ్య ప్రదేశ్‌ల సరిహద్దులోని చిత్రకూటాన్ని చేరుకున్నారు. ఈ ప్రాంతంలో వాల్మీకి ఆశ్రమం, మాండవ్య ఆశ్రమం, భరత్‌కూప్ అనేవి ఇప్పటికీ ఉన్నాయి.

శ్రీరాముని పాదుకుల్ని తీసుకువెళ్ళడానికి భరతుడు వచ్చి వెళ్ళాక వారు చిత్రకూటాన్ని వదిలి, మధ్యప్రదేశ్‌లోని సత్నా ప్రాంతంలో ఉన్న అత్రి ఆశ్రమాన్ని చేరుకున్నారు. ఇక్కడినుంచి శ్రీరాముడు ఇప్పటి మధ్యప్రదేశ్ చత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రాలలో విస్తరించి ఉన్న దండకారణ్యాన్ని చేరుకున్నారు. దండకారణ్యంలో శ్రీరాముడు సీతా, లక్ష్మణ సమేతుడై దాదాపు 10 సం॥లు నివసించారు. అరణ్యంలోని నదీనదాలు, తటాకాలు, సాల్వ వృక్షసంపద వారినంతగా ఆకర్షించాయేమో?

సత్నా ప్రాంతంలోని దర్భంగా, సుతీక్షణ ముని మొదలైనవారి ఆశ్రమాలను దర్శించుకొని నర్మద, మహానది తీరాల వెంబడి ప్రయాణిస్తూ, అనేకమైన ఇతర మునుల ఆశ్రమాలను దర్శించుకొని, తిరిగి సుతీక్షణ ముని ఆశ్రమానికి చేరుకున్నారు. ఇప్పటి పాట్నా, రాయపూర్, బస్తర్, జగదల్‌పూర్ ప్రాంతాలలో మాండవ్య ఆశ్రమం, శృంగి ఆశ్రమం, రామలక్ష్మణ మందిరం, కోటిమహేశ్వర దేవాలయం వంటివి నేడు స్మృతి చిహ్నాలుగా ఉన్నాయి.

అనేక చిన్న చిన్న నదులు, వాగులు, సరస్సులు, కొండలు దాటుకుంటూ, శ్రీరాముడు మహారాష్ట్రలోని నాశిక్ ప్రాంతంలోని అగస్త్యముని ఆశ్రమం చేరుకున్నాడు. ఇక్కడి అగ్నిశాలలో తయారైన అనేక శస్త్రాలను అగస్త్యుడు శ్రీరామునికి ఇచ్చాడని వాల్మీకి పేర్కొన్నాడు. అగస్త్యాశ్రమం నుంచి బయలుదేరిన శ్రీరాముడు నాశిక్ సమీపంలోని "పంచవటి" చేరుకున్నాడు.

ఇక్కడ 5 వటవృక్షాలు ఉండటంవల్ల ఈ ప్రదేశానికి "పంచవటి" అనే పేరువచ్చింది. శూర్పణఖ వృత్తాంతం, ఖరదూషణుల వధ జరిగిన ప్రాంతమిదే. ఈ ప్రాంతంలో మారీచ వధ జరిగిన చోట మృగయాదీశ్వర, వాణేశ్వర అనే స్మృతిచిహ్నాలు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. నాశిక్ పరిసరాల్లో రామాయణ గ్రంథపు సంబంధించిన స్మృతి చిహ్నాలు, సీతా సరోవరం, రామ కుండం, త్రయంబకేశ్వరం, జనస్థాన్ మొదలైనవి ఉన్నాయి.

సీతాపహరణం జరిగినది ఈ ప్రదేశం (జనస్థాన్)లోనే. తర్వాత దారిలో తననడ్డగించిన జటాయువు రెక్కలను రావణుడు తృంచిన ప్రాంతం నేడు సర్వతీర్థమని పిలువబడుతుంది. ఇది నాశిక్‌కి 56 కి.మీ. దూరంలోని తాకేడ్ గ్రామం వద్ద వుంది. సీతాపహరణం తరువాత ఆమెను వెతుక్కుంటూ బయలుదేరిన రామ లక్ష్మణులు దారిలో జటాయువు, కబంధువులను కలుసుకుని దక్షిణంగా పయనిస్తూ, ఋష్యమూక పర్వతాన్ని చేరుకున్నారు. ఈ దారిలోనే వారు శబరీ ఆశ్రమానికి రావడం ఆమె ఆతిథ్యం స్వీకరించడం జరిగింది. ఆ ఆశ్రమము పంపా సరోవర ప్రాంతం నేడు కర్నాటక రాష్ట్రంలోని బెల్గాం దగ్గరున్న సూరేబంగ్లాగా గుర్తించబడింది. ఈ ప్రాంతంలో ఇప్పటికీ రేగు చెట్లు అధికంగా ఉన్నాయి.

ఇక్కడి నుండి మంచిగంధం చెట్ల వనాలను మంచి సరస్సులను దాటుకుంటూ, శ్రీరామ లక్ష్మణులు ఋష్యమూకాన్ని చేరుకున్నారు. ఈ పర్వతం ప్రస్తుతం కర్నాటకలోని బళ్ళారిలోని హంపీప్రాంతమైన కిష్కింద. ఇక్కడే హనుమాన్ సుగ్రీవులను కలుసుకోవడం, వారు సీతమ్మవారి నగలను చూపడం జరిగింది. ఇక్కడ వాలిని సంహరించిన తరువాత శ్రీరాముడు వానరసేనతో కలసి దక్షిణదిశగా సముద్రం వైపుకు పయనించాడు. మలయ పర్వతాన్ని దాటి కావేరి తీరం చేరాడు. తిరుచ్చిరాపల్లి, తంజావూరు, రామనాథపురాల గుండా రామేశ్వరం చేరాడు.

చిత్రమైన విషయమేమిటంటే వాల్మీకి వర్ణించిన ప్రాంతాలన్నీ భౌగోళికంగా ఇప్పటికీ నిలచివున్న స్మృతి చిహ్నాలతో సరిగ్గా సరిపోవటం. రామాయణంలో గంగా, యమున, సరస్వతిల సంగమ ప్రాంతంగా చెప్పబడ్డ పరిసరాల్లో కొల్దిహ్వా, జుసిహేటపట్టిలలో పురాతత్వ పరిశోధకశాఖ జరిపిన తవ్వకాల్లో గుర్తించారు. త్రివేణిసంగమ తీరంలో అలహాబాద్‌లోని ఆనందభవన్ (నెహ్రూగారి ఇల్లు) ఎదురుగా వుండే ప్రాంతం నాటి భరద్వాజ ఆశ్రమం. ఇక్కడ శృంగభేరపురంలోను జరిపిన తవ్వకాల్లో రామాయణ గ్రంథపు సంబంధించిన ముఖ్యమైన ఆధారాలు లభ్యమయ్యాయి. శాస్త్రీయమైన పరిశోధనలు చేసి, ఈ అమూల్యమైన విషయాలను మనకందించిన డా॥ రామావతార్‌గారికి కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుందాం. రాముని బాటలో నడుద్దాం.

డా॥ రామావతార్‌గారు స్వతంత్ర భారత మొదటి రాష్ట్రపతి అయిన డా॥ బాబు రాజేంద్రప్రసాద్‌గారి గురువుగారు. శ్రీరాముడు తన వనవాస సమయంలో ఏయే ప్రాంతాల్లో తిరిగాడో తెలుసుకోవడానికి డా॥ రామావతార్ వర్మగారు మొదలైన పరిశోధకులు చాలామంది రామాయణంలో శ్రీవాల్మీకి వర్ణన ఆధారంగా అయోధ్యనుంచి రామేశ్వరం వరకు విస్తృతంగా పర్యటించారు. ఆయా ప్రాంతాల్లో ఆధారాలను బట్టి వారు మొదట 189 ప్రాంతాలను తరువాత మరొక 60 ప్రదేశాలను కనుగొన్నారట. ఈ వివరాలన్నీ డా॥ రామావతార్‌గారి "శ్రీరాముని అడుగుజాడల్లో (ఆంగ్లం) అనే పుస్తకంలో వివరించారు.

(– వనవాణి, గిరిజన మాసపత్రిక, సెప్టెంబరు 2016)

***

శ్రీ సీతా రామ లక్ష్మణుల వనవాస పాదయాత్ర

రాముడితో కలిసి సీత నడిచిన దూరం 2,322 కి.మీ. తండ్రి మాటతో రాచరికాన్ని వదిలిపెట్టి భార్య సీత, తమ్ముడు లక్ష్మణుడు వెంటరాగా పధ్నాలుగేళ్ళ వనవాసానికి బయలుదేరాడు రాముడు. ఉత్తర భారతదేశం నుండి దక్షిణ భారత దేశమంతా వీరు ప్రయాణించినట్టు వాల్మీకి రామాయణం తెలియజేస్తుంది.

రామలక్ష్మణులకు విశ్వామిత్రుని యాగ సంరక్షణార్థం బాల్యంలోనే అడవులకు వెళ్ళి రాక్షసులతో పోరాడిన అనుభవం ఉంది. కాని సీత... తండ్రి

జనకుని యింట సుకుమారిగా పెరిగిన యువరాణి. పట్టు తివాచీల రహదారులే ఆమెకు సుపరిచితం. అలాంటిది అత్తవారింట అడుగుపెట్టడంతోనే ఆమె భర్త వెంట వనవాసం చేయడానికి ప్రయాణమైంది. రాముడితోపాటు దుర్భేధ్యమైన అడవిమార్గాలగుండా తనూ కాలినడకన ప్రయాణించింది. అడుగడుగునా ముళ్ళూ, రాళ్ళూ, క్రూరమృగాలు, విష సర్పాలు, రాక్షసులు, ఎండావానలు... వేటినీ లెక్కచేయక వేల యోజనాలు పాదయాత్ర చేసి భర్త వనవాస దీక్ష దిగ్విజయం కావడానికి తనూ పాటుపడింది. మహిమాన్విత సీత.

* * *

– రుక్షుడు అనే కిరాతకుడు సప్త మహాఋషుల ఉపదేశంతో 'రామ' మంత్రాన్ని పొంది నిర్విరామ, అఖండమైన తపస్సు చేస్తుండగా తన చుట్టూ పుట్ట పెరిగింది. వర్షము వలన పుట్ట కరిగి బయటకు వచ్చినందున 'ప్రాచేతసుడు' అని, వల్మీకము నుండి బయటకు వచ్చినందుకు 'వాల్మీకి' అని పిలువబడ్డాడు. నారదునిచే తాను పలికిన రాముని విశేషాలు కొన్ని తెలుసుకున్నాడు. బ్రహ్మదేవుడు ప్రత్యక్షమయి రాముని కథ (రామాయణం)ను సంస్కృతంలో గ్రంథ రూపంలో లిఖించమన్నాడు. బ్రహ్మదేవుడు వాల్మీకికి ఒక వరం ఇచ్చాడు. 'రామాయణంలోని సన్నివేశాలు అన్నీ నీకు కనిపిస్తుంటాయి. వాటిని చూస్తూ రామాయణం లిఖించు' అని అంటూ 'నదులూ, నగాలూ ఈ భూతలంలో ఎన్నాళ్ళు ఉంటాయో అన్నాళ్ళు నువ్వు ఆదికవి గా పేర్కొనబడతావు, నువ్వు లిఖించిన రామాయణం అన్నాళ్ళు చిరస్థాయిగా ఉంటుంద'ని మంగళాశాసనం చేశాడు.

తపః ప్రభావంతో, బ్రహ్మదేవుని వరప్రభావంతో వాల్మీకి భారతదేశములోని ఏ ప్రాంతమూ తిరగకుండా చూసినట్టుగా లిఖించిన రామాయణము ఇప్పుడు ఉన్న ప్రదేశాలతో నిరూపింపబడటము అద్భుతము, అమోఘము. తపఃశక్తికి ఎంత ప్రభావము ఉందో అవగతమగుచున్నది. అందుకే ఇది 'కర్మభూమి' అంటారు. ప్రపంచంలో ఏ దేశంలో తపస్సులు చేసినా ఈ ప్రభావాలు, ఫలితాలు ఉండవు.

(– సాధకుడు)

* * *

అంజలి

"ఫ్రాన్స్‌లో లియాన్ అను నగరమున ఒక పవిత్రమైన దేవాలయం కలదు. ఆ ఆలయమున దేవుని పదవ అవతారం అని చెక్కబడి ఉన్నది. అచ్చట మూడు పూటలా పూజా, ధ్యానము చేయబడును. అందున్న చలువరాతి విగ్రహమున ఉన్న అవతారము శాంతిని, సహనమును, సత్యమును సత్యాగ్రహమును నెలకొల్పెనని అచ్చట ఉన్న ఫ్రెంచివారు ఆయనను ఆరాధించుదురు. ఆ అవతారము **"మహాత్మాగాంధీ"**.

* * *

మనం పీల్చే గాలి ఖరీదు

ఒకవ్యక్తి ఒక రోజులో పీల్చే గాలిలో ఆక్సిజను 3 ఆక్సిజను సిలిండర్ల ఖరీదు (2100 రూపాయలు)తో సమానము. ఒక సంవత్సరానికి 7,66,000 రూపాయలు అవుతుంది. ఒక మనిషి జీవితకాలం సగటున 65 సంవత్సరాలు అయితే దానికి సుమారు 5.34 కోట్ల రూపాయలు అవుతాయి. అయితే అంత ఆక్సిజను చెట్ల వల్ల ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా దొరుకుతున్నది. **రెండు పెద్ద చెట్ల నుండి వచ్చే ఆక్సిజను నలుగురు మనుషులకు జీవిత కాలం ఉత్తినే దొరుకుతున్నది.**

* * *

..... వక్త - ప్రవక్త .....

వక్త : తాను చెప్పేది చేయకపోవచ్చు. తాను చేసింది చెప్పక పోవచ్చు.

ప్రవక్త : తాను చేసిన దానినే చెప్తాడు. తాను చెప్పిన దానినే చేస్తాడు.

లోకంలో వక్తలు లెక్కకు మించి ఉన్నారు. ప్రవక్తలు మాత్రం చాలా అరుదు. ఇతరులకు మార్గదర్శకుడయ్యే ప్రవక్త స్వభావమే శ్రేయోదాయకం.

– స్వాతి సత్యాన్వేషణ

28. దీపారాధన

మనలోని అహంకారమును తొలగించునది 'దీపం'

దీపారాధన మన సనాతనధర్మ సంప్రదాయం. 'దేవుని గూడు, దీపం తోడు' లేని ఇళ్ళు ఉండవు అంటే అతిశయోక్తి కాబోదు. ప్రతి హైందవుని ఇంటిలో దేవుని గూట్లో లేదా ఇంట్లో విగ్రహాలు, చిత్రపటాలు ఉంటాయి. వాటి ముందు ప్రతి నిత్యము ఉదయం దీపం వెలిగిస్తూనే ఉంటారు. దీపారాధన చేసిన తర్వాతనే దైనందిక కార్యకలాపాలను ప్రారంభించడం పెక్కుమందికి అలవాటు. సాయం సంధ్య వేళలో కూడా దీపారాధన చేయడం ప్రాచీన సంప్రదాయం. పూజలు, పండుగలు, వ్రతములే గాక ప్రారంభోత్సవాది సాంఘిక కార్యక్రమాలు అన్నింటిలోనూ జ్యోతి ప్రజ్జ్వలనం అనేది ప్రప్రథమ అంశంగా ఉంటుంది.

మరొక విశేషం ఏమిటంటే – దీపారాధన కొరకు ఉపయోగించే నూనెకాని, నెయ్యికాని మన 'వాసన'లకు అంటే మనలోని ప్రతికూల భావనలకు చిహ్నం. దీపంలో ఉండే వత్తి మన అహంకారానికి ప్రతీక. ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానంతో మనం దీపమును వెలిగించినప్పుడు 'వాసన'లనెడు చమురు క్రమంగా అయిపోతుంది. చివరకు అహంకారమనెడు 'వత్తి' కూడా కాలిపోతుంది. దీపాన్ని మనం గమనించితే, ఆ దీపజ్వాల ఎప్పటికీ ఊర్ధ్వముఖంగానే వెలుగుతుంటుంది. అట్లే మనం కూడా ఉన్నతమైన ఆదర్శముల వైపు తీసుకొని వెళ్ళే జ్ఞానమును సముపార్జించుకోవాలని సారాంశం.

శ్లో॥ సాజ్యం త్రివర్తిసంయుక్తం వహ్నినా యోజితం మయా ।
గృహాణ మంగళం దీపం త్రైలోక్యతిమిరాఽపహమ్ ॥
భక్త్యా దీపం ప్రయచ్ఛామి దేవాయ పరమాత్మనే ।
త్రాహి మాం నరకాద్ఘోరాద్దివ్యజ్యోతిర్నమోస్తు తే ॥

తా॥ శ్రేష్ఠమైన నేతితో మూడు వత్తులతో వెలుగొందుతూ మంగళప్రదమైన జ్యోతిత్రయాన్ని వెలిగించితిని. అది ముల్లోకముల గాఢాంధకారమును

పోగొట్టగలదు. సర్వాంతర్యామివైన నీకు భక్తిశ్రద్ధలతో నమస్కరిస్తున్నాను. దివ్య జ్యోతి స్వరూప దైవమా ! ఈ ఘోర నరకము నుండి నన్ను రక్షించుము.

***

సర్వదేవతా స్వరూపిణి

భగవంతునికి భక్తులు సమర్పించే షోడసోపచారాలలో దీప సమర్పణ ఒకటి. దీపాన్ని వెలిగించిన తర్వాతనే దేవతార్చనను ప్రారంభిస్తాము.

దీపం త్రిమూర్తులకు ప్రతీక. దీపంలో అంతర్లీనంగా కనిపించే నీలకాంతి – స్థితి కారకుడైన విష్ణుమూర్తికీ, తెల్లనికాంతి – లయకారకుడైన పరమశివునికీ, ఎరుపు కాంతి – సృష్టికర్తయైన బ్రహ్మదేవునికీ సంకేతం. అదే విధంగా ఈ దీపకాంతి విద్య, భక్తి, ఐశ్వర్యాలను ప్రసాదించే సరస్వతి, గౌరిదేవి, లక్ష్మీదేవిలకు ప్రతీక అంటారు.

***

సందర్భాన్ని బట్టి వత్తులు

ప్రమిద లేక కుందెలో రెండు వత్తులు వేసి దీపం వెలిగించడం శుభసూచకం. ఒకటి జీవాత్మ, రెండోది పరమాత్మ. శవం తల వెనుక శ్రాద్ధకర్మలప్పుడు ఒకే వత్తి వెలిగిస్తారు. అంటే జీవుడు పరమాత్మలో కలిశాడని అర్థం.

***

ఆత్మ జ్యోతికి నమస్కారం

శ్లో॥ అంతర్ జ్యోతిః బహిర్జ్యోతిః ప్రత్యక్ జ్యోతిః పరాత్పరః ।
జ్యోతిర్ జ్యోతిః స్వయంజ్యోతిః ఆత్మజ్యోతిః శివోస్మ్యహమ్ ॥

తా॥ నీలోను, నీ బాహ్యంలోను దృశ్యమానవుతున్న కాంతి విశ్వకాంతి స్వరూపము. అన్ని కాంతులకు మూలము, స్వయంప్రకాశము అయిన ఆత్మజ్యోతికి నమస్కారము. ఆకాంతియే శివస్వరూపము.

***

దీపాలు భగవంతుని రూపాలు

"దీపం జ్యోతిః పరబ్రహ్మ" అంటారు మన పెద్దలు. భగవంతుడు జ్యోతిః స్వరూపుడు. కనుకనే దీపాన్ని భగవత్స్వరూపంగా భావించారు. ఈ కారణం చేతనే 'దీపారాధన' అంత ప్రశస్తి చెందింది.

దీపం జ్ఞానానికి సంకేతం. విద్యకి సంకేతం. వేదాలకి ప్రతీక. ఐశ్వర్యానికి చిహ్నం. భగవంతుని రూపం.

దైవ సన్నిధిలో దీపం వెలిగించి, ఆ దీపపు ప్రమిదకు నమస్కరించడం మన ఆచారం.

అన్ని దిక్కులనీ చూసే విశాలత్వం. **'విశ్వతో ముఖ దృష్టి'** దీపజ్యోతి లక్షణం. భగవంతునిలా దీపం కూడా **"విశ్వతో ముఖమే"**.

దీపాన్ని వెలిగించి, భక్తితో శాంతి, వర్చస్సు, ఆనందోత్సాహాలు, ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు లభిస్తాయి. దీపం సంపత్తుకీ, జ్ఞానానికీ ప్రతీక, లక్ష్మీస్వరూపం. త్రికరణ శుద్ధిగా ఈ జ్యోతి స్వరూపాన్ని ఆరాధించాలి.

* * *

దివ్య జ్యోతి! నమస్తే

శ్లో॥ **శుభం భవతు కళ్యాణి ఆరోగ్యం ధన సంపదః ।**
మమ శత్రు వినాశాయ సంధ్యాజ్యోతి ర్నమోస్తుతే ॥

తా॥ కళ్యాణిప్రదమైన సంధ్యాజ్యోతీ! నాకు ఆరోగ్యము, ధనము, సంపద, శుభము అనునవి కలుగుగాక! నా యొక్క శత్రువుల వినాశనమునకై నీకు నమస్కారము చేయుచున్నాను.

* * *

శ్లో॥ **భక్త్యా దీపం ప్రయచ్ఛామి దేవాయ పరమాత్మనే ।**
త్రాహిమాం నరకాద్ఘోరా ద్దివ్యజ్యోతి ర్నమోస్తుతే ॥

తా॥ దేవుడైన పరమాత్మకు భక్తితో దీపమును ఒసంగుచున్నాను. నన్ను ఘోరమైన నరకము నుండి రక్షింపుము. ఓ దివ్యజ్యోతీ! నీకు నమస్కారము.

* * *

శ్లో॥ **శుభం కరోతు కళ్యాణం ఆరోగ్యం ధనసంపదామ్ ।**
శత్రువృద్ధి వినాశాయ సంధ్యా దీప నమోస్తుతే ॥

తా॥ శుభాన్ని, మంగళత్వమును, ఆరోగ్యమును, ధన సంపదను కలిగించి శత్రు భావ వృద్ధిని వినాశనము చేయు సంధ్యాదీపమునకు నమస్కారము.

* * *

కార్తీక దీపం మహిమ

శ్లో॥ **కీటాః పతంగాః మశకాశ్చవృక్షాః జలే స్థలే యే నివసంతి జీవాః**
దృష్ట్వా ప్రదీపం నచ జన్మ భాగినః । భవంతి నిత్యం శ్వపచాహి విప్రాః ॥

తా॥ కార్తీక మాసములో దీపాన్ని వెలిగించి, దీపశిఖలో విష్ణుమూర్తినిగాని, పరమేశ్వరుడిని గాని స్మరించి, ఆవాహన చేసి, పసుపు గాని, కుంకుమగాని, అక్షతలు గాని ఆ దీప శిఖలో వేసి నమస్కరించి...... **'చెరువులు, నదులు మొదలగు జలములందలి క్రిములు, కీటకాలు, భూమి యందున్న దోమలు, ఈగలు, పక్షులు, మొక్కలు, లతలు, చెట్లు ఏవయితే ఆ దీపపు కాంతి వెలుగులోనికి వస్తాయో మరియు ఏవయితే ఆ దీపపు కాంతిని చూస్తాయో అవి అన్నిటికి ఉత్తరోత్తర (ఇకముందు) జన్మలు తగ్గిపోవుగాక ! అవి త్వరలో మానవ జన్మమును పొంది నిత్యకర్మానుష్టానముతో భగవంతుని చేరుగాక !'** అని ప్రార్థించాలి.

ఇది మనుష్యులు మాత్రమే చేయగలుగునట్టి మహావిశేషం. దీపపు కాంతి పడితేనే అవి అంత ప్రయోజనాన్ని పొందితే ఇక ఆ దీపం పెట్టినవాడు ఎంత ప్రయోజనాన్ని పొందాలి?

* * *

దీపారాధన

★ దీపారాధన చేయునపుడు ఒకే వత్తితో చేయకూడదు. అది అశుభం. రెండుగాని అంతకన్నా ఎక్కువగాని వత్తులతో దీపారాధన చేయవలెను. శుభఫలితాలు కలుగుతాయి.

- ★ దీపారాధన కొఱకై కుందెలో వేసిన నూనెను తిరిగి తీయరాదు.
- ★ దీపారాధన చేయు కుందెకు ముందు పువ్వులుగాని, అక్షింతలు గాని నమస్కరిస్తూ పెట్టవలెను.
- ★ దీపారాధన అగ్గిపుల్లతో వెలిగించరాదు. అగరుబత్తీతో వెలిగించవలెను.
- ★ దీపముతో మరియొక దీపమును వెలిగించరాదు. నోటితో ఊదరాదు.
- ★ దీపారాధన శివునకు ఎడమవైపు, విష్ణువునకు కుడివైపు చేయవలెను. ఎదురుగా మాత్రము చేయరాదు.
- ★ దీపారాధనకు ఆవు నేయి శ్రేష్ఠము. నువ్వులనూనె మధ్యమము, ఇప్పనూనె అధమం.
- ★ ఆవాలనూనెతో గాని, అవిసెనూనెతోగాని దీపారాధన చేస్తే శతృవులు నశిస్తారు.
- ★ గేదె నెయ్యితో ఆవు నెయ్యి కలిపిన దీపం శ్రేష్ఠం.
- ★ ఉదయం దీపారాధన ఎంత పుణ్యమో, సాయంకాల దీపారాధన అంతకన్నా ఎక్కువ పుణ్యం.
- ★ ఇంటిలో ఎవరికైనా జబ్బుగా ఉన్నపుడు మూడురంగుల దారమును ఏడు పేటల వత్తిగా చేసి మట్టి ప్రమిదలో వేసి నేయి, నూనె, ఆముదము కలిపి పోసి దీపారాధన చేస్తే అపమృత్యు దోషము పోవును.
- ★ ఒకే దీపము పెట్టేటప్పుడు వత్తి తూర్పుముఖముగా గాని, ఉత్తర ముఖముగా గాని పెట్టవలెను. ఒక దీపం వత్తి తూర్పుముఖముగా, ఇంకొక దీపం వత్తి ఉత్తరముఖముగా పెట్టిన శ్రేష్ఠం. ఒకే దీపములో రెండువైపులా వత్తులు పెట్టిన మధ్యమం.

***

> గౌరవం అనేది ఒకరు ఇవ్వడం వలన వచ్చేది కాదు. ఎవరికి వారు సొంతంగా సంపాదించుకోవలసినది.

29. ఉపవాస ప్రయోజనము

ఉపవాసం మతాచారాల్లో ప్రముఖ స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. ప్రతీ పక్షం (15రోజులు) లోను ఏకాదశ వ్రతమేర్పఱచినారు. పర్వదినాల్లో పుణ్యవిధుల్లో ప్రత్యేకమైన ఉద్దేశం దృష్టిలో పెట్టుకునే ఉపవాసం చేస్తున్నారు. దేవతానుగ్రహానికి ఉపవాసం ప్రధాన సాధనమన్నారు. గాయత్రీ ఉపాసకులు ఆదివారంనాడు, శివభక్తులు సోమవారంనాడు, హనుమద్భక్తులు మంగళవారంనాడు, లక్ష్మీకటాక్షాన్ని పొందగోరేవారు శుక్రవారంనాడు, వెంకటేశ్వర భక్తులు శనివారంనాడు, సాయిబాబా, రాఘవేంద్రస్వామి అనుగ్రహాన్ని అభిలషించేవారు గురువారం నాడు ఉపవాసం చేస్తున్నారు.

"హిందూ మతాచారాలు విజ్ఞాన సమ్మతాలు. వాటిని గుర్తించి తీరవలె. పున్నమి నాటి చంద్రుడు మన మస్తిష్కాన్ని, ఏకాదశినాటి చంద్రుడు మనస్సును, విదియనాటి చంద్రుడు పాదాల వ్రేళ్ళను ప్రభావితం చేస్తారు. హిందువులు ఏకాదశినాడు ఉపవాసముండి రాత్రిపూట జాగరణ చేస్తారు. ఆధ్యాత్మిక సాధనలు చేస్తారు. అమరులను ఆకర్షిస్తారు" – అని ప్రొఫెసర్ నట్‌వర్ ఉపవాసాన్ని వైజ్ఞానిక దృష్టి వివరించినారు.

"ఆరోగ్యాన్ని, యౌవనాన్ని, జీవితానందాన్ని, శక్తిని పొందగోరేవారు ఉపవాసము చేసి తీరవలె. ఉపవాసం వల్ల మానవుడు నైతికాధ్యాత్మికంగా ఎదిగి తీరును. దయామయుడై ఉండును" అని ప్యూరింగ్‌టన్ తన అనుభవాలను పురస్కరించుకొని ఉపవాస ప్రయోజనాలను వెల్లడించినాడు.

నిజానికి ఉపవాసమనేది ఆత్మోన్నతికి ఏర్పరచిందే. ఉపవాసం చేసినపుడు ఆత్మశక్తులు చైతన్యవంతంగా ఉంటాయి. ఇది ఒక తపశ్చర్య. దీనివల్ల సత్సంకల్పాలలో బుద్ధి వికసిస్తుంది. సాహసమేర్పడుతుంది. క్రమబద్ధ జీవితం గడపడానికి తగిన ప్రేరణ లభిస్తుంది. ఆంతరిక మాలిన్యం తొలగుతుంది. బంధ విముక్తికి మనస్సు త్వరపడుతుంది. భోగేచ్ఛ నశిస్తుంది. కైవల్య కాంక్ష పెరుగుతుంది.

మనం కడుపునిండ క్రుక్కి క్రుక్కి తిన్నప్పుడు నిద్ర వస్తుంది. సోమరితనం ప్రబలుతుంది. శరీరం భారమౌతుంది. మెదడు మొద్దుబారుతుంది. బుద్ధి మందగిస్తుంది. దురాలోచనలు, దుస్స్వప్నాలు ఎక్కువవుతాయి. కామ సంకల్పాలు అధికమవుతాయి. పొట్ట పట్టకుండా తిన్నపుడు దాని పని అది చేయలేదు. అల్పాహారం కూడ అసహ్యంగా తోస్తుంది. క్రమంగా శరీరం రోగము పాలవుతుంది. క్షీణించి పోతుంది.

ఉపవాసం వల్ల ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. నూతన శక్తి కలుగుతుంది. చైతన్య స్ఫూర్తి ఏర్పడుతుంది. శరీరం దృఢపడుతుంది. ధర్మసాధనకు అనువవుతుంది. జీవితాన్నే సుఖమయం చేస్తుంది. అసురశక్తి వినాశనానికీ దైవీ సంపద వికాసానికి ఒక మహాస్త్రంగా పని చేస్తుంది. కాన ఆత్మోన్నతికి ఉపవాసం ఒక అవసరమైన ప్రధాన సాధనమనవచ్చు.

"భగవద్ధ్యానంలో లీనం గావడానికి ఉపవాసం సదా సహకరిస్తుందనే భావంతో నేను సదా ఆచరిస్తుంటాను. భగవంతుడు - ఉపవాసం - ఈ రెంటిని ద్వంద్వంగా భావింపవచ్చు. తిండిపోతుతనానికి భగవంతునికి పరస్పర వైరమంటుంది. బుద్ధి ప్రసరింపనపుడు అహింసా పథికుడు ఉపవాసం చేస్తాడు. ఉపవాస శోధితమైన మనస్సుతో చేసే ప్రార్థన సుగమంగా భగవంతుని చేరుతుంటుంది. ఉపవాసమనేది ఒక ఆధ్యాత్మిక వస్తువు. దాని మూల ప్రవృత్తి భగవంతుని వైపే ఉంటుంది" అని మహాత్మాగాంధీ ఒక చోట ప్రవచనం చేసినారు.

మనస్సును ఉపవాసాగ్నిలో తపింపచేసినపుడే మాలిన్యమంతా తొలగిపోతుంది. మనోమాలిన్యము తొలగినప్పుడు భగవద్దర్శనము సులభమవుతుంది.

ఉపవాసం వల్ల ఆధ్యాత్మిక లాభాలే గాక శరీరారోగ్యం చేకూరుతుంది. ఆరోగ్యం పొందడానికి విదేశీయులీ విషయమై ఎన్నో పరిశోధనలు చేసి ఒక చికిత్సా ప్రణాళిక రూపొందించినారు.

"ఉపవాసాన్ని యౌవనం స్థిరంగా ఉండడానికి ఒక ప్రధాన సాధనంగా భావిస్తున్నాను. ఇది పరిపూర్ణారోగ్యానికి హేతువు. రోగ నివారణకు ప్రకృతి ఇచ్చిన ఔషధమిది" అని ఉపవాస విశేషాలను గుర్తించిన అమెరికా డాక్టర్ అపటన్ సింక్లేయర్ - వ్రాసియున్నాడు.

"అప్పుడప్పుడు ఒకనాడైన ఉపవాసం చేయడం మంచిది. దీనివల్ల జీర్ణక్రియ సులభమవుతుంది, జితేంద్రియత్వము అలవడుతుంది. శరీరంలోని సంచిత మలాలన్నీ బయటికి నెట్టబడతాయి" అని డాక్టర్ యూస్టోన్ మైలెస్ వివరించినాడు.

గాంధీజీ ఉపవాసాన్ని ఒక వైజ్ఞానిక చికిత్సా ప్రణాళికగా భావించినాడు. "మలబద్ధకం - రక్తక్షీణత - జ్వరం - అజీర్ణం - తలనొప్పి - కీళ్ళ నొప్పులు - శిరోభారం - చింత ఇటువంటివి కలిగినప్పుడు ఉపవాసం తప్పక చేయాలని నా అనుభవాలను, పరుల అనుభవాలను ఆధారపరచుకొని నిస్సంకోచంగా చెప్తున్నా"నని గాంధీజీ వ్రాసినారు.

ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లోనూ ఉపవాసాన్ని గూర్చి చర్చించినారు. నానావిధ రోగాలకు ఉపవాసమే చికిత్సగా చేర్చినారు. లంఖనం పరమౌషధమ్. ఆకలి మందగించినవాడు ఉపవాసం చేస్తే పాచన యంత్రం బాగా పని చేస్తుందని, లంఖనం వల్ల జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమవుతుందని 'సుశ్రుతం' వివరించింది. ఉపవాసం వల్ల ఆకలి యెక్కువవుతుందని, శరీరం తేలిక అవుతుందని, జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమవుతుందని భావ ప్రకాశకారుడు వివరించినాడు.

ఉపవాసంలో చేసిన సాధన అచిరకాలంలోనే ఫలిస్తుంది. మనఃఫలకంపై శాశ్వత ముద్రవేస్తుంది. ప్రాణాయామ ధ్యాన ధారణాది మంత్ర నియమాల్లో ఉపవాసం సహకరిస్తుంది. ఉపవాసం కూడ ఒక తపస్సే అంటుంది తైత్తిరీయం. కాన సిద్ధిని గోరేవారు ఉపవాస సాధన మరువగూడదు.

(– శ్రీ కాశీభట్ల సుబ్బరాయశర్మ, ఆగష్టు 1994, సప్తగిరి)

***

30. మౌనరాగం

'మౌనం' అంటే?

మౌనం - మానసిక తపస్సులోనిది. అంటే కేవలం నోరు మూయడం మాత్రమే మౌనం కాదు. మనస్సంచారం అరికట్టడమే మౌనమని స్పష్టమౌతోంది. కొందరు మౌనవ్రతం పాటిస్తూ, నోటికి మాత్రం తాళం వేసి, తక్కిన ఇంద్రియాలను ఆడిస్తూ, నానావిధ సంజ్ఞలను చేస్తూ, ఒకే మోపున కాగితాలపై పేజీలు పేజీలు రాస్తూ నానా హంగామా చేస్తుంటారు. వారు నోరు మెదపరే గాని మనసుతో అతివేగంగా పని చేస్తుంటారు.

భగవంతుని దృష్టిలో ఇది మౌనం కాదు. శాస్త్రాలు కూడ ఈ ఆర్భాటాన్ని 'మౌన'మని అంగీకరించవు. మిధ్యాచారం కంటే నోరు తెరచి రెండు సత్యవాక్యాలు, రెండు భగవన్నామాలు పలకడం శ్రేష్ఠం.

కాబట్టి మానసిక మౌనాన్ని లక్ష్యంగా పెట్టుకొని అందుకు సహాయకారిగా మాటల మౌనాన్ని అవలంబించడమే కర్తవ్యం.

***

నాలుకను మౌనామృతంతో అభిషేకం చేయాలి

మౌనాన్ని మించిన మర్యాద లేదు. సహనాన్ని మించిన సంస్కారం లేదు. అంతకంటే గొప్ప విజయము లేదు. కనుక ఆధ్యాత్మిక పథ గాములయిన మనం ఫక్తు ప్రాపంచికుల్లా ప్రతీదానికి రెచ్చిపోవడం సాధనా సంస్కృతి కాదు.

బహు సున్నితమైన ఈ మార్గంలో మన ప్రతీ కదలిక, ప్రతీమాట ఎంతో ఎరుకతో కూడిన స్థాయిలోనే ఉండాలి కాబట్టి సరస్వతీ నిలయమైన మన నాలుకను, మౌనామృతంలో అభిషేకించి.... మంచి మాటల మరువంతో దానిని అర్చించి,... మంచి పలుకుల పరిమళాలతో దానికి ధూపం వేసి... చిరునవ్వులు చిదిమి పెట్టాలి.

వాడియైన 32 పళ్ళ మధ్య నిరంతరం నలుగుతూ కూడా సదా ఎరుకతో ఉంటూ...., ఒద్దికగా, వినమ్రంగా తన సౌకుమార్యాన్నీ, సంస్కారాన్నీ నిలబెట్టుకున్న మన నాలుక యొక్క స్వభావం - మృదువుగా, మధురంగా, చల్లగా ఉండటం. దానిని దాని సహజ స్థితిలోనే ఉంచి చక్కగా, చల్లగా మాట్లాడం అలవాటు చేసుకోవాలంటే మనకు మౌన, ధ్యాన సాధనలే శరణ్యం !

***

మౌనం ఎప్పుడు పాటించాలి

శ్లో॥ 'స్నానే చ భోజనే హోమే - జపే మౌనం సమాశ్రయేత్'

తా॥ స్నానం చేసేటప్పుడు, భుజించేటప్పుడు, హోమం ఆచరించినప్పుడు, జపం చేసేటప్పుడు మౌనం అవలంబించాలని శాస్త్రం చెపుతున్నది.

***

..... **సూక్తి** .....

శ్లో॥ న మాతరి న దారేషు । న సోదరే న చాత్మజే ।
విశ్వాసస్తాదృశః పుంసాం । యావాన్మిత్రే స్వభావజే ॥

తా॥ ప్రపంచంలో పురుషులకు తల్లి, భార్య, సోదరులు, పుత్రులు మొదలైన ఆత్మీయుల కంటే మిత్రునియందే విశ్వాస స్వభావము ఉంటుంది. (పురుషులు అంటే మానవులు, మిత్రులు అంటే కూడా మానవులే) (హితోపదేశం నుండి)

శ్లో॥ అలసస్య కుతోవిద్యా । అవిద్యస్య కుతోధనం ।
అధనస్యకుతోమిత్రం । అమిత్రస్య కుతఃసుఖం ॥

తా॥ సోమరితనం ఉన్నవానికి విద్య అంటదు. విద్య లేనివారికి ధనం రాదు. ధనం లేనివారిని మిత్రులు చేరరు. మిత్రులు లేనివారికి సుఖం ఎక్కడిది?

31. పలుకే బంగారం

వాక్ శక్తి

సత్యాన్ని పలకడం, ఒకరికి బాధ కలగకుండా హితంగా ప్రియంగా మాట్లాడడం, శాస్త్రాధ్యయనం (సద్గ్రంథ పఠనం) చేయడం "వాఙ్మయ తపస్సు" అవుతుందని గీతలో బోధించారు.

వ్యర్ధంగా సముద్రంలో పడిపోయే నదీజలాన్ని అరికట్టి ఇంజనీర్లు ఆనకట్టల ద్వారా దానిని మళ్ళించి క్షేత్రాలకు ఉపయోగపడేలా ఎలా చేస్తారో, అలాగే సాధకుడు తన ప్రాపంచిక సరససల్లాపాల్లో వ్యర్ధమైపోయే తన వాక్ శక్తిని మౌనాదుల ద్వారా కూడ బెట్టుకుని దైవ ధ్యానాల్లో వినియోగించుకోవాలి.

వాక్ శక్తిని భగవన్నామ స్మరణలో, శాస్త్రాధ్యయనంలో, సంకీర్తనంలో వినియోగిస్తే అపార సత్ఫలితాలు చేకూరుతాయి.

***

మాటే మంత్రము

వేదంలో "**భద్రం కర్ణేభిః శృణుయామ దేవాః**" అని ఉన్నది. అనగా మా చెవులతో మంచి మాటలనే విందుము గాక ! అని అర్థము.

మధురమైన మంచిమాట మనుషులకే గాక దేవతలకు గూడ ఎంతో ఇష్టమైనది. మధురమైన మాట సత్యము, హితముతో కూడింది కావాలి. మాట మనస్సును నొప్పించగలదు, ఒప్పించగలదు. కనుక **నొప్పించే మాట కాకుండా నొప్పిని పోగొట్టే వాక్కే సత్యహితమైన మధురవాక్కు !**

మాట, చూపు, నడక, మనస్సు మొదలగువన్నీ మధురంగా ఉన్నప్పుడే మానవుడు మహనీయుడౌతాడు. ఎవరి వృత్తి జీవితమైనా, ప్రవృత్తి జీవితమైనా, ఆధ్యాత్మిక జీవితమైనా మధుర వాక్కులపైనే పురోగతి ఆధారపడి ఉంటుంది.

హృదయం మధురమైతే మాట మధురంగా వస్తుంది. ద్రోహ చింతనలేని మధురమైన మాట వలననే మానవ జీవితం ఉన్నత స్థితిని చేరుకుంటుంది.

***

మాటలతో దుష్కర్మలు

ప్రతీ వ్యక్తీ మాట్లాడటంలో నాలుగు రకాల దుష్కర్మలు చేస్తుంటాడని పెద్దలు చెబుతారు. అవి. 1. పౌరుష్యం - అంటే కఠినంగా మాట్లాడటం, 2. అనృతం - అంటే అబద్ధాలు చెప్పడం, 3. పైశూన్యం - అంటే చాడీలు చెప్పడం, 4. అసంబద్ధ ప్రలాపం - అంటే అనవసరంగా మాట్లాడటం.

వీటికి చోటివ్వకుండా సత్యాన్ని ఆశ్రయిస్తే, ప్రియంగా మాట్లాడగలిగితే ఎదుటివారి హృదయాలకు మరింత చేరువవుతామన్నది యధార్థం.

(- ప్రతాప వెంకట సుబ్బారాయుడు, 4-10-16, ఈనాడు అంతర్యామి.)

***

వ్యాఖ్యాన లక్షణము

శ్లో॥ **'పదచ్ఛేదః పదార్థోక్తిః విగ్రహో వాక్యయోజనా**
ఆక్షేపస్య సమాధానం వ్యాఖ్యానం పంచ లక్షణమ్'

తా॥ శబ్ద స్వరూపాన్ని విశ్లేషించి ప్రదర్శించడం, అర్ధ వివరణం, సమాసాల విగ్రహ రూపం, వాక్యం కూర్పు, విమర్శకులకు సమాధానాలను ఇవ్వగలగడమనేవి వ్యాఖ్యాతకు ఉండాల్సిన ముఖ్య పంచ లక్షణాలు.

(- వాగ్భూషణం, సంకలనం శ్రీరాంభట్ల నృసింహాశర్మ)

***

మాట పదును

శ్లో॥ **'బెడిదముగ కత్తి గొడ్డట**
బొడవందెగిన మ్రాన జిగురు వొడము బలుకులం
జెడ దునిసిన కార్యంబు ని
గుడ నేరదు పిదపనెట్టు గురువంశనిధీ'

(- తిక్కన)

తా॥ కత్తి దెబ్బతో, గొడ్డలి వేటుతో తెగిన చెట్టు మ్రానయితే తిరిగి ఎలాగోలా చివురిస్తుందేమోగాని, మాట పదునుతో చెడిపోయిన కార్యం తిరిగి సానుకూలమవదు.

(– వాగ్భూషణం, శ్రీరాంభట్ల నృసింహాశర్మ)

***

శ్లో॥ 'జిహ్వాగ్రే వర్తతే లక్ష్మీః జిహ్వాగ్రే మిత్రభాంధవాః
జిహ్వాగ్రే బంధనప్రాప్తిః జిహ్వాగ్రే మరణం ధ్రువమ్'

తా॥ మంచికి చెడుకి మాటే మూలం. మాటతోనే సంపద లభ్యం. స్నేహితులైనా చుట్టాలైనా మాట పొందిక వల్లనే. పలుకుబడి ఎంత బావున్నా పలుకు మృదువుగా లేకపోతే కారాగార వాసం, చివరకు మృత్యుభీతి కూడ సంప్రాప్తించవచ్చు.

(– వాగ్భూషణం, శ్రీరాంభట్ల నృసింహాశర్మ)

***

శ్లో॥ కాలేహితం మితం బ్రూయాత్ అవి సంవాది పేశలమ్ ।
పూర్వాభి భాషీ సుముఖః సుశీలః కరుణా మృదుః ॥

తా॥ సందర్భోచితమైన మిత భాషణము హితకరముగాను, నిర్వివాదాంశముగా ఉండాలి. మన మాట ఎదుటివారిని గాయపర్చరాదు. అహంభావము లేకుండా మృదువుగా, గౌరవప్రదముగా, కరుణాత్మకమై ఉండవలెను.

(– అష్టాంగ హృదయం, సూత్రస్థానం 2/25)

***

శ్లో॥ సాధోః పరుష వాక్యేన ననునో యాతివిక్రియామ్ ।
నహి తాపయితుం శక్యం సాగరాంభ స్తృణోల్కయా ॥

తా॥ అల్పుడు ఏదో అరిచినంత మాత్రాన సజ్జనుని హృదయం మారిపోదు. గడ్డిపరక కాలుతూ ఎగిరొచ్చి సముద్రంపై పడితే సముద్రం వేడెక్కిపోతుందా? వేడెక్కదు సరికదా ఆ గడ్డిపరకే ఆరిపోతుంది. అది తెలుసుకోవాలి.

(– సంకలనం : పురాణపండ శ్రీనివాస్, జయం... జయం...)

***

మాట్లాడు ... ఇలా....

ప్రేమతో ... మాట్లాడు !
ఆలోచించి ... మాట్లాడు !
అర్థం చేసుకొని ... మాట్లాడు !
మంచి ... మాట్లాడు !
తెలివిగా ... మాట్లాడు !
నవ్వుతూ ... మాట్లాడు !
మనస్సు విప్పి ... మాట్లాడు
ఉన్నది ఉన్నట్లు ... మాట్లాడు !
పూర్తిగా విన్న తరువాత ... మాట్లాడు !
మనస్సు నొప్పించకుండా ... మాట్లాడు !
తక్కువ ... మాట్లాడు !

శ్లో॥ సర్వభూతేషు కారుణ్యం ప్రియభాషణమే వచ ।
సర్వ భూతహితే శ్రద్ధా సాక్షాత్ భక్త శ్శివస్యతు ॥

తా॥ జీవులన్నిటియందు ప్రియసంభాషణము, అన్ని జీవులకు హితమొనర్చుటలో శ్రద్ధ, పరమేశ్వరుని యందు భక్తి – ఇవన్నీ ఉత్తమ సాధక లక్షణములు.

***

వాగ్భూషణం

భగవత్ సృష్టిలో విశిష్టమైనది మానవ జన్మ. ఇతర జీవరాశి నుండి మానవుని వేరు చేయగల ప్రత్యేక లక్షణం – మాట. ఒకరినుండి మరొకరికి భావాలను వ్యక్తీకరింపజేయగల శబ్ద మాధ్యమం – మాట.

శ్లో॥ కేయూరాణి న భూషయంతి పురుషం హారా న చంద్రోజ్జ్వలా
న స్నానం న విలేపనం న కుసుమం నాలంకృతా మూర్ధజాః
వాణ్యేకా సమలంకరోతి పురుషం యా సంస్కృతా ధార్యతే
క్షీయంతేఖి ఖిల భూషణాని సతతం వాక్భూషణం భూషణమ్

(– భర్తృహరి మహాకవి నీతి శతక శ్లోక బోధన)

తా॥ పురుషునకు భుజకీర్తులు, సూర్య చంద్ర హారాలు మొదలైనవిగాని, స్నానం చందన లేపనం, పూలు ధరించడం, అందంగా తల దువ్వుకోవడం లాంటివేవీ అలంకారం కాదు. మరేమిటయ్యా శోభస్కరం? అంటే 'శాస్త్ర సంస్కారం గల వాక్కు మాత్రమే' అలంకారమని నిస్సందేహ సమాధానం. సువర్ణ మణిమయాది భూషణాలన్నీ నశించేవే. వాక్కు అనే భూషణం మాత్రమే నాశనం లేనిది. ఆరోజుల్లో వ్యవహార దక్షత అంతా మగవాళ్ళదే కనుక పురుష పరంగా చెప్పార్సి వచ్చింది. మహిళలు కార్యదక్షులైన నాటినుండి వారికి కూడ వాగ్భూషణమే భూషణం.

(– సేకరణ శ్రీరాంభట్ల నృసింహశర్మ)

***

..... భాస్కర శతకం .....

★ మంట సన్నగిల్లినప్పుడు దానిపై ఎండు పుల్లలు వేసి ఊదితేగాని మంటపైకి లేవదు. అలాగే పేదరికము వచ్చినప్పుడు మరొకరు సహాయము చేసి పోషింపకున్నచో అతడు అభివృద్ధి కాలేరు.

★ బండరాళ్ళు బడికి వెళ్ళి చదువుకోలేదు. అవి విగ్రహాలుగా మలచబడగానే వాటిని జనులు పువ్వులతో పూజించి దండ ప్రమాణములాచరించి సేవిస్తారు. అదృష్టం కలసిరావాలేగాని గౌరవాలు పొందుటకు జ్ఞానమే ముఖ్యము కాదు.

★ బొగ్గు నల్లనిదైనా అగ్ని సంయోగముతో తేజోమయంగా శోభిస్తుంది. అగ్నికి దూరం కాగానే పూర్వపు రంగును కోల్పోయి కాంతిహీనమవుతుంది. అలాగే అదృష్టము వరించినపుడు ప్రకాశము అతిశయిస్తుంది. అదృష్టము అంతరిస్తే బ్రతుకు కాంతిహీనమవుతుంది.

★ రాగిపై బంగారు పూతను వేసి అది బంగారమేనని నమ్మించినను, పై పూత పోగానే అది రాగియేనని జనులు గుర్తిస్తారు. అలాగే నీచుడు తానాచరించిన దుష్టకార్యమును ఎంత రహస్యముగా దాచివుంచినను అది బట్టబయలు కాక తప్పదు.

32. సజ్జనుల మైత్రి

మిత్రుని లక్షణం

పాలు తమతో కలిపిన నీటికి ముందు తమ గుణాలను అన్నిటినీ సంక్రమింప జేస్తాయి. అలా తనకు సాయపడిన పాలు కాచే సమయంలో తాపానికి గురి కావటము చూసి సహింపలేక నీరు అగ్నిలో ఆత్మాహుతి చేసికొన్నది (వేడికి ఆవిరిగా మారిందని భావం). మిత్రమైన జలం అలా ఆపదపాలు కావడం చూసి క్షీరం నిప్పులో ఉరకడానికి సిద్ధమయింది (పొంగిందనుట) ఇంతలో మళ్ళీ జలం తనతో కలిసే సరికి శాంతించింది.

'సజ్జనుల మైత్రి ఇలాగే ఉంటుంది'.

***

శ్లో॥ **శుచిత్వం, త్యాగితా, శౌర్యం, సామాన్యం సుఖ దుఃఖయోః ।**
దాక్షిణ్యం చానురక్తిశ్చ, సత్యతా చ సుహృద్గుణాః ॥

(నీతిసారం)

తా॥ మంచి మనస్సు, త్యాగ గుణం, శౌర్యం, కష్ట సుఖాల్లో సమానంగా కలసి మెలసి ఉండటం, మొగమాటం, ప్రేమాభిమానాలు కల్గి వుండటం, సత్య నిష్ఠ – ఇవి మంచి స్నేహితుని లక్షణాలు.

ఆపద నుండి కాపాడేవాడు, మాట తప్పనివాడు, సహృదయుడై వర్తించేవాడు, నిర్మల ప్రవర్తన కల్గి ఉండేవాడు – ఉత్తమ స్నేహితుడు అవుతాడు.

(– సప్తగిరి 04/2010)

***

స్నేహం

స్నేహం అద్భుతమైనది. నిజమైన మిత్రులకు మించిన ఆస్తిలేదు. స్నేహానికి ఎల్లలు లేవు. మంచి మిత్రుడు తోడు ఉంటే ఆయుధమును ధరించినంత ధైర్యం ఉంటుంది. జీవితమనే ఉద్యానవనంలో అందమైన పుష్పం 'స్నేహం'.

కన్నవారితో, కట్టుకున్న వారితో, తోడబుట్టిన వారితో చెప్పుకోలేని విషయాలను మిత్రులతో చెప్పుకోవడం మిత్రత్వం గొప్పదనం.

స్నేహం గురించి మహనీయులు చెప్పినవి తెలుసుకుందాం.

చింగ్ చౌ – స్నేహం పాతబడిన కొద్దీ బావుంటుంది.

వివేకానందుడు – మిత్రుడు ఒక్కడైనా ఎక్కువే. శత్రువులు వందమంది అయినా తక్కువే.

గౌతమబుద్ధుడు – విశ్వాసం లేకుండా స్నేహం ఉండదు.

గురునానక్ – మనిషికి అవసరంలో ఆదుకున్న మిత్రుడికన్నా ప్రియమైనది ఏదీ ఉండదు.

ఆస్కార్‌వైల్డ్ – అహంకారికి మిత్రులుండరు.

మహాత్మాగాంధీ – ఇచ్చింది మర్చిపోవడం, పుచ్చుకున్నది జ్ఞాపకం ఉంచుకోవడమే స్నేహం.

కార్డినల్ న్యూమాన్ – ఎవరితోనైనా స్నేహం చేయటం సులభమే. కాని ఎక్కువకాలం నిలుపుకోగలగడమే కష్టం.

మార్టిన్ లూథర్‌కింగ్ – చెడ్డ మిత్రుని కన్నా మిత్రుడు లేకపోవటమే నయం.

బెంజిమన్ ఫ్రాక్లిన్ – నీ తప్పును, నీ తెలివి తక్కువ పనులను నీ ముందుంచువాడే నిజమైన స్నేహితుడు.

సెయింట్ బెర్నార్డ్ – మిత్రుడిని మించిన అద్దం లేదు. మిత్రుడు లేకుండా ఏ మనిషీ సర్వసంపూర్ణుడు కాలేదు.

***

సజ్జనుల ప్రభావం

శ్లో॥ సజ్జనుల చెంతనున్న దుర్జనుల కైన
గలుగుచుండును నిరతంబు గౌరవంబు; ।
విమలమగు లోచనము చెంత నమరుకతన
గాంచదే కాటుకను గ్రుడ్డి కన్నుగూడ ! ॥

తా॥ కాటుక నల్లగా ఉంటుంది. అయినా కనుల దగ్గర చేరేసరికి దాని అందమే వేరైపోతుంది. అలాగుననే సజ్జనుల చెంత చేరగనే దుర్జనులు కూడ ఎంతో అంత గౌరవింపబడుచుందురు.

శ్లో॥ **గొప్పవారితోడ గూడిన మాత్రాన**
నధము దేని పూజ్యుడగుట నిజము; ।
శాస్త్రవిధుల చేత స్థాపింపబడినంత
రాయి దేవుడగుచు రాణకెక్కు ॥

తా॥ ఒకరాయే. కాని దానినే శాస్త్రము నందు చెప్పిన ప్రకారముగ అర్చించి ప్రాణ ప్రతిష్ఠాపనము చేసి వేదమంత్ర పూర్వకముగ ప్రతిష్ఠింపబడినచో, ఆ రాయియే భగవంతుడుగ ప్రతినిత్యము పూజింపబడును. అలాగుననే అధముడైనా సరే సత్పురుషుల సహవాసము చేసినంత మాత్రముననే జనులచేత గౌరవింపబడును, పూజింపబడును, ఆదరింపబడును. అవశ్యము సత్పురుషుల సహవాసము విడువక చేయుచుండవలయును.

***

..... సూక్తులు .....

శ్లో॥ **యే ప్రియాణి ప్రభాషంతే । ప్రయచ్ఛంతి చ సత్కృతిం ।**
శ్రీమంతోనింద్యచరితా । దేవా స్తే నర విగ్రహాః ॥

తా॥ ఎవరు ఎల్లప్పుడు ప్రియమైన మాటలు మాట్లాడుతారో ఎవరు అర్హులైనవారిని సముచిత మర్యాదలతో గౌరవిస్తుంటారో, ఎవరు సంపద్వంతులై అనింద్య చరిత్రులై ఉంటారో వారు సాక్షాత్తూ నరరూపంలో ఉన్న దేవతలు.

శ్లో॥ **మోక్ష ద్వారే ద్వార పాలాః చత్వారః పరికీర్తితాః ।**
శమో విచారః సంతోషః చతుర్థః సాధుసంగమః ॥

తా॥ మోక్షద్వారమును నలుగురు ద్వారపాలకులు కాపాడుతూ ఉంటారు. ఆ నలుగురి పేర్లు శమము, తత్త్వవిచారము, సంతోషము, సాధుసంగమము.
– యోగవాసిష్ఠం ఈ విషయాన్ని చెప్పింది.

33. సత్యపాలన

సత్యం

శ్లో॥ సత్యం ధర్మస్తపోయోగః, సత్యం బ్రహ్మ సనాతనం
సత్యం యజ్ఞః పరః ప్రోక్తః, సర్వం సత్యే ప్రతిష్ఠితమ్ ॥

తా॥ సత్యం గొప్పది. ఉత్తములైనవారు సత్యధర్మాన్నే పాటిస్తారు. సత్యం సనాతనమైనది. సత్యం దైవ సమానం. సత్యమే పరమ ధర్మము. సత్యమే తపస్సు. సత్యమే పరబ్రహ్మము. సత్యపాలన యజ్ఞ ఫలమునిస్తుంది. జ్ఞానము, విజ్ఞానము, దైవము, ధర్మము, మోక్షము అన్నీ సత్యములోనే ఉన్నవి.

శ్లో॥ సత్యం బ్రూయాత్ ప్రియం బ్రూయాత్
నబ్రూయాత్ సత్యమప్రియమ్ ।
ప్రియంచ నా నృతం బ్రూయాత్
ఏష ధర్మః సనాతనః ॥ (- మను స్మృతి)

తా॥ సత్యమే చెప్పాలి. సంతోషకరమైనదిగా చెప్పాలి. సత్యమే కదా అని అప్రియంగా చెప్పకూడదు. సంతోషకరంగా ఉండాలని అబద్ధం చెప్పకూడదు. సత్యమే చెప్పాలి. ప్రియంగా చెప్పాలి. ఇది ధర్మశాస్త్రం.

***

సత్య స్వరూపం

దేని ఫలితం శ్రేయస్కరం అయినదో అదే సత్యమైనది.

నిజాన్ని ఆధారంగా తీసుకొని ప్రవర్తిస్తే ఆశాభంగం కలగదు. సత్యం ప్రవర్తనకు మంచి మార్గాన్ని చూపుతుంది. అసత్యం ఈ పని చేయలేదు. అందువల్ల మానవుడు సత్యాన్ని ఆధారంగా తీసుకొని ప్రవర్తించాల్సిన అవసరం వుంది.

ఏది నమ్మడం మంచిదో అదే సత్యం. రాబోయే అనుభవంతో ఏది ఏకీభవిస్తుందో అదే సత్యం.

(- తత్త్వవేత్త, విలియమ్ జేమ్సు)

***

సూక్తి - 1

శ్లో॥ సత్యరూపం పరబ్రహ్మ । సత్యం హి పరమంతపః
సత్యమూలాః క్రియాఃసర్వాః సత్యాత్పరతరోనహి ॥

తా॥ పరబ్రహ్మము యొక్క సాక్షాత్ స్వరూపం సత్యము. సత్యమే గొప్ప తపస్సు. సర్వ క్రియలకు మూలము సత్యము. సత్యమే ఆధారము. సత్యము కంటే అత్యుత్తమమైనది ఏదీ లేదు.

సూక్తి - 2

శ్లో॥ అశ్వమేధ సహస్రాణి । సత్యం చ తులాయాధృతం ।
అశ్వమేధ సహస్రాద్ధి । సత్యమేవాతిరిచ్యతే ॥

తా॥ సత్యమును ఒకవైపు త్రాసులో ఉంచితే వేయి అశ్వమేధములవైపు త్రాసు ముల్లు చూపదు. అది సత్యము వైపే చూపుతుంది. (హితోపదేశం ఈ విషయం స్పష్టం చేసింది)

సూక్తి - 3

శ్లో॥ సత్యానుసారిణీ లక్ష్మీః కీర్తిః త్యాగానుసారిణీ
అభ్యాసానుసరీవిద్యా బుద్ధిః కర్మానుసారిణీ ॥

తా॥ సత్యవ్రతము అనుసరించేవారికి సంపదలు లభిస్తాయి. త్యాగధనులకు కీర్తి లభిస్తుంది. నిత్యం అభ్యాసం చేసేవారిని విద్య వరిస్తుంది. కర్మలననుసరించి బుద్ధి ప్రవర్తిస్తుంది.

సూక్తి - 4

శ్లో॥ సత్యమేకపదంబ్రహ్మ సత్యేధర్మః ప్రతిష్ఠితః
సత్యమేవాక్షయావేదాః సత్యేనైవాప్యతేపరమ్ ॥

తా॥ సత్యమే బ్రహ్మము. సత్యమునందే ధర్మము సుప్రతిష్ఠితమై ఉంది. సర్వ వేదముల స్వరూపమే సత్యము. సత్యము వల్లనే పరము లభించును.

(– శ్రీ ఆకొండి శ్రీవెంకట సూర్యనారాయణమూర్తి, కాకినాడ)

***

ఉత్తమోత్తమమైన సత్యవాక్కు

శ్లో॥ నుత జల పూరితంబులగు నూతులు నూరిటికంటె సూనృత
వ్రత! యొక బావి మేలు; మఱిబావులు నూరిటి కంటె నొక్క స
త్క్రతువది మేలు; తత్క్రతు శతంబున కంటె సుతుండు మేలు; త
త్సుత శతకంబు కంటె నొక 'సూనృత వాక్యము మేలు సూడగన్'

(– నన్నయగారి ఆంధ్ర మహాభారతం)

తా॥ మంచి త్రాగునీటితో ఉండే నూరు నూతులకన్న ఒక దిగుడు బావి, అలాంటి నూరు బావులకన్నా ఒక చక్కని క్రతువు, అలాంటి శత క్రతువుల కన్న ఒక కుమారుడు మేలు, అలాంటి నూర్గురు కొడుకులు కన్న మిన్నయైనది, ఉత్తమోత్తమైనది ఒకే ఒక్క 'సత్యవాక్యం'.

***

..... బ్రహ్మ వైవర్త పురాణము .....

- ★ దూరముగా ఉన్నవారికి, పరుగెత్తుచున్నవారికి, ఆవలించువారికి, తలంటుకొనుచున్నవారికి, పండ్లు తోముకొనుచున్నవారికి నమస్కరించకూడదు.
- ★ నీళ్ళను, పాలను నిలబడి త్రాగకూడదు.
- ★ రాత్రి చెట్టునుండి ఆకులు కోయకూడదు.

34. ధర్మసూచికలు

ధర్మో రక్షతి రక్షితః

శ్లో॥ ధర్మ ఏవ హతోహంతి 'ధర్మోరక్షతి రక్షితః'
తస్మాద్ధర్మో నహంతవ్యో మానోధర్మోహతోఽవధీత్ ॥

(– మను స్మృతి)

తా॥ ధర్మాన్ని నీవు చంపివేస్తే ధర్మం నిన్ను చంపుతుంది. ధర్మాన్ని నీవు రక్షిస్తే ధర్మం నిన్ను రక్షిస్తుంది. కాబట్టి ధర్మ పతనం జరుగకుండా కాపాడవలసిన బాధ్యత మానవులకున్నది.

– నీవు నీ సమాజంతో, నీ కుటుంబంతో, నీ బిడ్డలతో, నీ బంధుమిత్రులతో ఎలా నడుచుకుంటావో నీ బిడ్డలు కూడ అలానే నడుచుకుంటారు. నీవు అధర్మపరుడవు అయితే నీ బిడ్డలూ అధర్మపరులౌతారు. నీవు ధర్మపరుడవు అయితే నీ బిడ్డలు కూడ ధర్మపరులౌతారు. కనుక ధర్మాన్ని రక్షించు ! ధర్మం కూడ నిన్ను రక్షిస్తుంది.

***

దయ - ధర్మం

దయకు, ధర్మానికి కొంచెం వ్యత్యాసం వుంది. అయితే అవి రెండు పరస్పర సంబంధం కలిగి వుండాలి.

దయకు లోబడి ధర్మానికి దూరమైతే అది ప్రస్తుతం సుఖంగా కనిపించినప్పటికీ క్రమంగా ఉభయుల దుఃఖానికీ కారణమవుతుంది. కాబట్టి ధర్మానికి విరోధం కాని దయను మాత్రమే చూపాలి.

ధర్మానికి మించిన దయను చూపువారు లోకోద్ధారకులు కాలేరు. అంతేకాక అటువంటిది నీతికి దూరమవుతుంది.

– శ్రీ మలయాళ స్వాములవారు.

***

మిగిలేది ధర్మమే

శ్లో॥ ధారణాద్ధర్మ ఇత్యాహుః ధర్మే ధారయతే ప్రజాః ।
యత్స్యాద్ధారణ సంయుక్తం సధర్మ ఇతి నిశ్చయః ॥

తా॥ ధరించి వుంచేది ధర్మం. ధర్మం వల్లనే ప్రజ ధారణ చేయబడుతోంది. భరించబడుతోంది. అర్థ కామాలు ధర్మబద్ధాలై వుండాలి.

శ్లో॥ ఆహారనిద్రాభయమైథునం చ సమాన మేతత్ పశుభిః నరాణాం ।
ధర్మోహి తేషా మధికో విశేషో ధర్మేణ హీనాః పశుభిః సమానాః ॥

(మహాభారతం)

తా॥ ఆహారం, నిద్ర, భయం, మైథునం మానవులకు పశువులకు సమానమే. కానీ ధర్మ వర్తనమే మానవుడికి విశేష గుణం. ధర్మం లేనివాడు పశు సమానుడు.

ధర్మంచేతనే అర్థ కామాలు సంపాదించాలని భారతంలో వేదవ్యాసుడు బోధించాడు.

'స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః' అనే గీతా వచనం స్వధర్మానుష్ఠానంలో మృతి పొందినా మేలంటోంది. స్వధర్మానుష్ఠానంచే సిద్ధి లభిస్తుందని గీత తెలుపుతోంది.

"స్వధర్మాన్ని వదలి, కర్మలను విడచి 'కృష్ణ కృష్ణ' అని కూర్చునేవారు హరికి ద్వేషులు, పాపులు. హరి ధర్మరక్షణకై అవతారమెత్తుతాడు. కాబట్టి విద్యుక్త ధర్మాన్ని వదలరాదు" అని 'విష్ణు పురాణం' చెప్తోంది.

'ధర్మ క్షేత్రే కురు క్షేత్రే' అనే భగవద్గీత ఆరంభ శ్లోకం మానవ దేహమే ధర్మ క్షేత్రమని సుస్పష్టంగా తెలుపుతోంది.

'ధర్మో రక్షతి రక్షితః' – ఎవడు ధర్మాన్ని పాలిస్తాడో వాడు రక్షించబడతాడు. ధర్మానికి భిన్నమైన కార్యాలను ఆచరించేవాడు తప్పకుండా భగవంతుని చేత శిక్షించబడతాడు.

నిరంతరం మనల్ని అనుసరించి వుండేది మన ధర్మమే. ఇదే మహాభారత సందేశం.

***

సూక్తి - 1

శ్లో॥ ధర్మాదర్థః ప్రభవతే ధర్మాత్ప్రభవతే సుఖం ।
ధర్మేణ లభతే సర్వం ధర్మసారమిదం జగత్ ॥

తా॥ ధర్మము వల్లనే సుఖము, ధనము, సమస్తము లోకంలో ప్రభవిస్తున్నాయి. ఈ జగత్తు ధర్మమునకు సారభూతమైనది.

సూక్తి - 2

శ్లో॥ అస్థిరం జీవనం లోకే । అస్థిరే ధన యౌవనే ।
అస్థిరాః దారా పుత్రాది । ధర్మ కీర్తి ద్వయం స్థిరం ॥

తా॥ ఈ లోకంలో జీవితం స్థిరమైనది కాదు. ధనము శాశ్వతం కాదు. యౌవనం శాశ్వతం కాదు. భార్యాపుత్రులు కూడా శాశ్వతం కాదు. కానీ స్థిరమైనవి, శాశ్వతమైనవి – ధర్మము, కీర్తి మాత్రమే.

సూక్తి - 3

శ్లో॥ ధనాని భూమౌ పశవశ్చగోష్ఠే నారీగృహద్వారి జనాఃశ్మశానే
దేహశ్చితాయాం, పరలోకమార్గే ధర్మానుగోగచ్ఛతి జీవ ఏకః ॥

తా॥ సంపాదించిన ధనం భూమిమీద, పశువులను శాలలయందు, భార్యను ఇంటి గుమ్మంలోను, వెంట వచ్చిన జనులను స్మశానమందు, దేహమును చితి యందు వదిలిపెట్టి జీవుడు ఏకాకియై పరలోక మార్గమునకు వెళ్లునపుడు ధర్మమొక్కటే అతని వెంట వెడుతుంది.

(సేకరణ : శ్రీ ఆకొండి శ్రీవెంకట సూర్యనారాయణమూర్తి, కాకినాడ)

***

సూక్తి

శ్లో॥ ధర్మః శ్రేయః సముద్దిష్టం శ్రేయోభ్యుదయ లక్షణం ।
అస్య సమ్యగనుష్టానాత్ స్వర్గో మోక్షస్య జాయతే ॥

(– భవిష్యపురాణం)

తా॥ దాన ధర్మ పరుడైన మనిషికి స్వర్గలోకమూ మోక్షమూ సిద్ధిస్తాయి.

***

మానవ ధర్మం

శ్లో॥ అహింసా సత్యమస్తేయం – శౌచమింద్రియ నిగ్రహః ।
దానం దమో దయా శాంతిః – సర్వేషాం ధర్మ సంగ్రహః ॥

(– యాజ్ఞవల్క్యస్మృతి)

తా॥ అహింసా జీవనం, సత్యనిష్ఠ, దొంగిలింపకుండుట, శుచిత్వం, ఇంద్రియ నిగ్రహం, దాన గుణం, శాంతి పాలన, భూత దయ – ఇవన్నీ మానవ ధర్మాలు.

***

అందరికీ ధర్మం

శ్లో॥ 'ధర్మంతు సాక్షాత్ భగవత్ ప్రణీతమ్'

ధర్మాలన్నియు సాక్షాత్ పరమాత్ముని నుండి లభించాయి.

సామాన్య ధర్మాలు :

- విజ్ఞానాన్ని దాచుకోకుండా బోధించడము – గురు ధర్మం !
- గురువును దైవసమానంగా భావించి విద్యను నేర్చుకోవడం – శిష్యుని ధర్మం!!
- న్యాయమార్గంగా సంపాదించి సంసారాన్ని పోషించడం – యజమాని ధర్మం!
- భర్త సంపాదనను సక్రమంగా పెట్టి గృహాన్ని నడపడం – ఇల్లాలి ధర్మం!!

- సైనికులుగా ఉండి దేశాన్ని, ప్రజలను కాపాడటం – సైనిక ధర్మం !
- దేశభక్తి కలిగియుండి సైనికుల యెడల కృతజ్ఞతాభావంతో ఉండటం – పౌరుల ధర్మం!!
- తాము జన్మనిచ్చిన బిడ్డల్ని ప్రయోజకుల్ని చేయడం – తల్లిదండ్రుల ధర్మం!
- వృద్ధులైన తల్లిదండ్రుల్ని ఆదరించి పోషించటం – పుత్ర ధర్మం!!
- అసహాయులను కాపాడుట – మానవతా ధర్మం.

***

సప్త సముద్రములు :
1. లవణ, 2. ఇక్షు, 3. సురా, 4. ఘృత, 5. దధి, 6. క్షీర, 7. జల సముద్రములు.

సప్త ఋషులు :
1. కశ్యప, 2. అత్రి, 3. భరద్వాజ, 4. విశ్వామిత్ర, 5. గౌతమ, 6. వశిష్ఠ, 7. జమదగ్నులు.

సప్త ఊర్ధ్వ లోకములు :
1. భూలోకము, 2. భువర్లోకము, 3. సువర్లోకము (స్వర్గలోకము), 4. మహర్లోకము, 5. జనలోకము, 6. తపోలోకము, 7. సత్యలోకము.

సప్త అధో లోకములు :
1. అతల, 2. వితల, 3. సుతల, 4. తలాతల, 5. మహాతల, 6. రసాతల, 7. పాతాళ లోకములు.

సప్త ద్వీపములు :
1. జంబూ, ప్లక్ష, 3. కుశ, 4. క్రౌంచ, 5. శాక, 6. శాల్మల, 7. పుష్కర ద్వీపములు.

సప్త స్వరములు :
1. స, 2. రి, 3. గ, 4. మ, 5. ప, 6. ద, 7. ని

సప్త గిరులు :
1. శ్రీగిరి, 2. వృషభాద్రి, 3. శేషశైలము, 4. నారాయణాద్రి, 5. వృషాద్రి, 6. గరుడాద్రి, 7. వేంకటాద్రి.

35. నమస్కారములు

నమస్కారము ఎవరికి ఎలా?

నమస్కరించునప్పుడు తండ్రి, తల్లి, తండ్రి తండ్రి, అన్న, తండ్రి తోడ బుట్టినవారు, మామ, ఋత్విజుడు, తల్లి తండ్రి, వేదాధ్యయనము చేయించువాడు, మేనమామ - వీరికి వరుసగా నమస్కరించాలి. (వీరందరు ఒకే స్థలములో ఉన్నచో)

తల విరియ బోసుకొని ఉండు వానికి, జపము హోమము చేస్తున్న వానికి, నిద్రించువానికి, పతితునికి నమస్కరించరాదు. అల్లే తడి బట్టలతో ఉండువానికి, ముఖమున బొట్టు లేనివానికి నమస్కరించకూడదు.

***

హిందువుల నమస్కార పద్ధతి

నమస్కార విషయమై పాశ్చాత్య దేశమందొక గొప్ప విమర్శన జరిగెను.

క్రైస్తవ సాంప్రదాయ వందనము సరి అయినదా? మహమ్మదీయ సాంప్రదాయ వందనము సరి అయినదా? హిందువుల సాంప్రదాయ వందనము సరి అయినదా? అని ఆ పరిషత్తు యొక్క విషయమై యుండెను. బౌద్ధులు హిందువులతో సంబంధులు కావున వారు ఉభయులు ఒకేవిధమగు వందన స్వభావము కలవారు.

పైన చెప్పిన నాలుగు మతస్థులున్ను ఆ సభలో సభ్యులుగా ఉండిరి. అందరున్ను విమర్శించి విమర్శించి కట్టకడకు హిందూ సాంప్రదాయమే ఈశ్వర నియతి అని నిశ్చయించుకొనిరి.

ఏ బీజమైనను అంకురించునపుడు రెండు పత్రములతో (రెండు చేతులు) ముకిళించుకొని పరమేశ్వరుని ప్రార్థన చేయుచూ వచ్చుచున్నదాయని తోచుచున్నట్లున్ను, పక్షులున్ను రెండు పక్షములను (రెక్కలును) ముడుచుకొని

శిరస్సు పైకెత్తుకొని పుట్టుచుండును. అవిన్ని రెండు కరములును ముకుళించి పరమేశ్వరుని వందన మొనర్చునట్లున్నవి.

పశువులు తల్లి గర్భమునుండి ఆవిర్భవించునపుడు రెండు మునుగాళ్ళ మధ్య శిరస్సు నుంచి మానవుడు కర ద్వయములను రెండును పైకెత్తి ప్రార్థించునట్లు జన్మించుచున్నవి.

తల్లి గర్భములోనుండి మనుష్య శిశువులు కూడ రెండు చేతులను వక్ష స్థలమున ముడుచుకొని నేత్ర నిమీలనముతో ఉద్భవించుచున్నవి.

చూడగా ఇవన్ని హిందువులు పరమాత్మకు వందనమొనర్చు ధ్యానమువలె ఉంటున్నవి.

ఇందువల్ల హిందువుల నమస్కార పద్ధతియే సరి అయినదని నిశ్చయించుకొనిరి.

***

నమస్కారములు - రకములు

నమస్కారములు చాలా విధములు. అవి 1. సాష్టాంగ నమస్కారము, 2. పంచాంగ నమస్కారము, 3. అభివాద నమస్కారము, 4. ప్రణి నమస్కారము.

1. సాష్టాంగ నమస్కారము :

శ్లో॥ ఉరసా శిరసా దృష్ట్యా మనసా వచసా తథా ।
పద్భ్యాం కరాభ్యాం కర్ణాభ్యాం ప్రణామోఽష్టాంగ ఉచ్యతే ॥

తా॥ 1. వక్షము, 2. శిరము, 3. దృష్టి, 4. మనస్సు, 5. వాక్కు, 6. పాదములు, 7. హస్తములు, 8. కర్ణములు (చెవులు) అను ఈ ఎనిమిది అంగములచే నమస్కరించినచో సాష్టాంగ నమస్కారము అనబడును.

విధానము : ముందుగా వక్షస్థలము, శిరస్సులతో నేలను తాకి దృష్టితో చూచి మనస్సుతో పరమాత్మకు వందనము చేసి, మాటతో 'నమః' అని చెప్పి రెండు

పాదాగ్రములు ఒక్కొక్కటి చొప్పునను, రెండు చేతులు రెండు చెవులకు సమానముగా తాకుతూ పృధివిని (నేలను) అంటి నేరుగా బొర్లగిల పడుకొని నమస్కరించుటయే **సాష్టాంగ నమస్కారము** అగును. అట్లే నేలమీద బొర్లగిల పడుకొన్నప్పుడు ఒక దండము అనగా కఱ్ఱ – కట్టె వలె పరుండటను **దండవత్** అని అందురు. దీనినే **సాష్టాంగ దండవత్ ప్రణామము** అని పేర్కొందురు. ఇది పురుషులకు మాత్రమే అనుమతి. స్త్రీలు సాష్టాంగ నమస్కారము చేయునప్పుడు ఉదరం నేలకు తగులుతుంది. ఆ స్థానంలో గర్భకోశం ఉంటుంది. దానికి ఏదయినా కీడు జరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకే ధర్మశాస్త్రాల్లో స్త్రీలకు సాష్టాంగ నమస్కారము వద్దని చెప్పారు.

2. పంచాంగ నమస్కారము :

1. అరచేతులు, 2. మోకాళ్లు, 3. మోచేతులు, 4. పాదములు, 5. శిరస్సులతో నమస్కారము. ఇది స్త్రీ పురుషులు చేయవచ్చును.

3. అభివాద నమస్కారము :

ఇది నిలబడి చేయరాదు. పూర్తిగా వంగి పాదముల మీద చేతులు ఉంచి మెల్లగా లేచి నమస్కారము చేయవలెను.

గురువుగార్లను, ఆచార్యులను, వేద పండితులను, నిత్యాగ్నిహోత్రులను, వయో వృద్ధులను, జ్ఞాన వృద్ధులను దర్శించినప్పుడు విధిగా చేయవలెను.

4. ప్రణిపాతము :

ఆర్తితో చేయు నమస్కారము. నేలమీద పడి నమస్కారము చేయడము.

***

సూర్య నమస్కార విధి

శ్లో॥ 'ప్రాతః సంధ్యా వసానే తు నిత్యం సూర్యం సమర్చయేత్'

(పారిజాతం)

సూర్య భగవానుని పూజించుట, వందనము చేయుట కూడా నిత్యకర్మలలో చేరినదే అని ఎరుగవలెను. శాస్త్రముల యందు సూర్యనమస్కారములు, ఆదిత్యుని అర్చన గురించిన మహాత్మ్యము ఎంతో గొప్పగా చెప్పబడినది.

ప్రతి నిత్యము సూర్యభగవానునకు భక్తి పూర్వకంగా నమస్కరించువాని యోగ క్షేమములు మిక్కిలి భద్రముగా ఉండగలవు. **'ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్'** అన్నట్లుగా ఆరోగ్యప్రదాతయైన సూర్యభగవానునకు నిత్యము నమస్కరించవలెను.

భాస్కరుని ద్వాదశ (12) నామములతో కూడిన ద్వాదశ నమస్కార పద్ధతి అందరికీ ఆచరణకు సులువైనది. దీనివలన శారీరక వ్యాయామము కూడ జరిగిపోవును. నమస్కరించుటలో కూడా సాష్టాంగ దండ ప్రణామము చేయుటయే శ్రేష్టమైనదని అంగీకరింపబడినది.

నమస్కారానికి ప్రతిగా నమస్కరించడం సంస్కారం. మనం తోటివారికి నమస్కరించేటప్పుడు అది సంస్కారవంతముగా ఉండాలి. మనకు ఎదుటివారు ఎంతగా గౌరవిస్తూ నమస్కరిస్తున్నారో వారికి అంతకు మించిన గౌరవంతో నమస్కారము చేయనిచో అది తిరస్కారమే అవుతుంది.

యోగ శాస్త్రంలో నమస్కారాసనం ప్రసక్తి ఉంది. నమస్కారం చేసినప్పుడు చేతులు జోడిస్తాం. అవి హృదయానికి హత్తుకొని ఉంటాయి. అది సమర్పణకు ప్రతీక. ఆ సమర్పణతో గుండెపై ఒత్తిడితో పాటు అహమూ తగ్గుతుంది. అది ఆరోగ్యకరంగాను, ఆధ్యాత్మికంగాను ఉంటుంది.

నీలోని దైవాంశను చూసి వారిలోని దైవ అంశ ప్రేరణతో నమస్కారం చేస్తారు. అది వారి గొప్పతనం. నీవు కూడ ప్రతిగా దానికి గొప్పగా స్పందించి నమస్కారం చేయాలి. అహంతో దీవించకూడదు.

***

పాపం మూడు రకాలుగా పీడిస్తుంది

1. ఋణము, 2. రోగము, 3. శత్రుత్వాలు

పుణ్యం మూడు రకాలుగా వరిస్తుంది

1. సంపద, 2. ఆరోగ్యము, 3. బంధుత్వాలు

36. పసిడి పలుకులు

రథ యాత్ర

రథయాత్ర అనగానే తిరుమలలో మాడ వీధులలో నిత్యం జరిగే శ్రీవేంకటేశ్వరస్వామివారి రథం గుర్తుకు వస్తుంది. పూరీలో జరిగే జగన్నాథ రథయాత్ర ఉత్సవం సంవత్సరానికి 9 రోజులపాటు జరిగే వేడుక జ్ఞాపకం వస్తుంది. అదే విధముగా దేశమంతా పేరుగల పెద్ద దేవాలయాలలో రథయాత్రలు జరుగుతుంటాయి. ఇంక చిన్న చిన్న దేవాలయాలలో రథాలు లేకపోయినా పల్లకీలలో శోభాయాత్రలు, తిరువీధులు జరుగుతున్నాయి.

రథం అంటే ఆలయగోపురం లాంటి ఆకారము. యాత్ర నిర్వహించేటప్పుడు రథాన్ని శోభాయమానముగా అలంకరించి ఆలయంలోని దేవుని ఉత్సవ విగ్రహాలను రమణీయమైన వస్త్రాలతో, ఆభరణాలతో ముస్తాబు చేసి రథములో దివ్య ఆసనాలపై ఆశీనులుగా చేస్తారు. పరిమళాలు వెదజల్లుతుండగా రథయాత్ర జరుగుతుంది. వందలాది, వేలాది, లక్షలాది భక్తులు రథానికి ముందు మేళతాళాలతో, నృత్యాలతో, కోలాటాలతో, భజనలతో నేత్ర పర్వంగా, శాస్త్రీయంగా ఆబాల గోపాలమూ జన్మలు తరించినట్టుగా పొంగిపోతూ పాల్గొంటూ భగవద్దర్శనం చేసుకుంటారు.

అపూర్వమైన రథయాత్ర ముగియగానే అర్చకులు, నిర్వాహకులు ఉత్సవ విగ్రహాలను రథము నుండి ఆలయములోనికి తరలించి తీసుకు వెళ్తారు. దేవుని ఉత్సవ విగ్రహాలు లేని రథమును దానిని భద్రపరచు ప్రదేశానికి తీసుకుపోతారు. దేవుని విగ్రహాలు ఉన్నప్పుడు రథాన్ని తాకి నమస్కరించిన భక్తులు ఉత్తి రథమును కన్నెత్తి చూడరు. ఇప్పుడు ఆ రథం దేముడు లేనిది. దానికి అంత ప్రాముఖ్యము లేదు.

అటువంటి దేముడు లేని రథాలు కోటాను కోట్లు ఇప్పుడు పల్లెలలో, పట్టణాలలో, నగరాలలో జిల్లాలలో, రాష్ట్రాలలో, దేశంలో, ప్రపంచములో

తిరుగుతున్నాయి. దివ్యమైన వస్త్రాలు ధరించి, అత్తరులాంటి పరిమళాలు పూసుకొని తిరుగుతున్నాయి. అవి భగవచ్చింతన లేని 'మనుష్యులు' అనబడే రథాలు! పూర్ణ ఆయుర్ధాన్ని నిరర్ధకం చేసుకుంటున్న రథాలు! శాశ్వత శాంతికి దూరమవుతున్న రథాలు!

***

మహాదశ

సువర్ణ ఆభరణాలు ధరిస్తే - **ఆయుర్వృద్ధి !**
చక్కని దుస్తులు ధరిస్తే - **తేజస్సు!**
ప్రసన్నంగా ఉంటే - **ఆరోగ్యం !**
ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉంటే - **లక్ష్మీ ప్రదం !**
పట్టుదలతో కృషి చేస్తే - **సంపూర్ణ విజయం !**
ఒకరికి సహాయపడితే - **క్షేమం !**
తృప్తి ఉంటే - **నిత్య యౌవనం !**
నవ్వుతూ ఉంటే - **దివ్య సౌందర్యం !**
మధురంగా మాట్లాడితే - **మంగళకరం !**
మితంగా భుజిస్తే - **చక్కని రూపం !**

***

ఆనందం

తల్లి - తనకు లేకపోయినా పిల్లల కడుపు నింపి తాను తిన్నట్లే ఆనందిస్తుంది.

తండ్రి - తన శక్తికి మించి అయినా కష్టంతో సంపాదించి బిడ్డలకు యిచ్చి ఆనందిస్తాడు.

గురువు - తనకు ఉన్న జ్ఞానము అంతా ధారపోసి శిష్యులను తనకు మించిన వారిగా తీర్చి దిద్దేందుకు కృషి చేసి ఆనందిస్తాడు.

ప్రకృతి – తన ఒడిలోని సృష్టిని పెంచి పోషిస్తూ ఆనందిస్తూ ఉంటుంది.

సూర్యుడు – నియమంగా ఉదయించి చీకట్లు పారద్రోలి లోకాలకు వెలుగు పంచుతూ ఆనందిస్తాడు.

చంద్రుడు – అమృత కిరణాలతో చల్లదనం, ఆనందం పంచుతాడు.

ఇవన్నీ లోక కళ్యాణానికి ఉపకరించేవి.

ఇవిగాక వ్యక్తిగతమైన ఆనందం పొందేవారు కూడా ఉన్నారు.

భోజన ప్రియులు – షడ్రశోపేతమైన ఆహారమే... ఆనందదాయకమంటారు.

సౌందర్యోపాసకులు – నయనానందకర దృశ్యాలను.. ఆనందదాయకమంటారు.

నాదప్రియులు – సుమధుర సంగీతాన్ని... ఆనందదాయకమంటారు.

రసికులు – మదవతుల పొందును... ఆనందదాయకమంటారు.

జ్ఞానులు – ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని... ఆనందదాయకమంటారు.

***

కాల మహిమ

1. గతంలో ఇంటిలో తిని బహిర్భూమి కోసం దూరంగా వెళ్ళేవారు – **ఇప్పుడు బయట తిని ఇంటిలో కానిచ్చేస్తున్నారు.**

2. గతంలో మనుషులకు కాపలా కోసం బయట కుక్కల్ని పెట్టుకునేవారు – **ఇప్పుడు ఇంటిలో కుక్కల్ని పెట్టుకొని బయట కాపలాగా మనుషుల్ని పెట్టుకుంటున్నారు.**

3. గతంలో ఇంటిలోవాళ్ళు వండితే బయటవాళ్ళు వచ్చి తినిపోయేవాళ్ళు – **ఇప్పుడు బయటవాళ్ళు వచ్చి వండిపెడితే ఇంటిలో వాళ్ళు తింటున్నారు.**

4. గతంలో పెళ్ళిళ్ల జరిగినప్పుడు బయటనుండి వచ్చినవాళ్ళు ఆడిపాడితే ఇంటిలోవాళ్ళు, బంధువులు చూసి ఆనందించేవారు – **ఇప్పుడు పెళ్ళిళ్ళలో సంగీతం పేరిట ఇంటిలో వాళ్ళు ఆడి పాడితే బయటివాళ్ళు చూసి ఆనందిస్తున్నారు.**

5. ఇదివరకు పిల్లలు పుట్టిన తరువాత ముహూర్తాలు, జాతకాలు చూసేవారు – **ఇప్పుడు ముహూర్తాలు చూసుకొని ఆపరేషను ద్వారా పిల్లలను కంటున్నారు.**

***

కుల మతాలు

మందుకి మతం లేదు. ఎవరు తాగినా మత్తెక్కుతుంది. సోడాకి తేడా లేదు. బ్రాందీ, విస్కీ, రమ్ము దేంట్లోనయినా కలిసిపోతుంది.

సిగరెట్టుకి కులంలేదు. ఏ కులపోడు తాగినా క్యాన్సరు ఒచ్చేస్తుంది.

చెట్టుకి కులం, మతం లేదు ఎవరికైనా నీడ ఇస్తుంది, పండ్లు, సర్వం ఇస్తుంది.

ఆవుకి కులం, మతం లేదు. ఎవరికైనా పాలు ఇస్తుంది.

ఇలా మనల్ని రక్షిస్తున్న వాటికి కులమతాలు లేవు. మనల్ని నాశనం చేస్తున్న వాటికీ కుల మతాల తేడా లేదు.

మరి మనకెందుకు యీ కుల మతాల పిచ్చి. పుట్టడంలో తేడా లేదు. పీల్చే గాలిలో తేడా లేదు. కులాభిమానం, మతాభిమానం అంటూ మానవత్వపు లక్షణాలను దూరం చేసి రాక్షసత్వానికి దాసోహం అయిపోతున్నారు.

***

నేటి నిజాలు

లంకంత ఇల్లు – చిన్న కుటుంబం
ఉన్నత విద్య – కనీస జ్ఞానం మిధ్య
వైద్య జ్ఞాన బలిమి – కొత్త రోగాల కొలిమి
చంద్రుణ్ణి తాకగలం – ప్రక్కవారిని గుర్తించం

9. కోపంతో ఉంటే - మీ నోటిని చస్తే తెరవకండి.

10. రోజులో కొంత సమయాన్ని - ఒంటరిగా ధ్యానంలో గడపండి.

***

తగినదే చేయాలి

శ్లో॥ **యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు ।**
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ (గీత 6-17)

తా॥ తగిన ఆహారమే తినాలి, తగినంత మాత్రమే తినాలి. తగిన చోటనే ఉండాలి. తగని చోటును వదలాలి. తగిన పనినే చేయాలి, తగని పనిని విడవాలి. తగినంత నిద్రనే పోవాలి. తగని నిద్రను వదలాలి. తరగని మేలును పొందాలి. ఇదియే గీత చెప్పిన యోగం - అది మన దుఃఖాన్ని చేయును దూరం.

(- గీతాప్రెస్, గోరఖ్‌పూర్, 2009 డైరీ)

***

జీవిత సత్యాలు

- ★ ఒక ఆకు రాలుతూ చెప్పింది - **ఈ జీవితం శాశ్వతం కాదని.**
- ★ ఒక పువ్వు వికసిస్తూ చెప్పింది - **ఒక రోజైనా గౌరవంగా జీవించమని.**
- ★ ఒక మేఘం వర్షిస్తూ చెప్పింది - **చేదుని గ్రహిస్తూ మంచిని పంచమని.**
- ★ ఒక మెరుపు మెరుస్తూ చెప్పింది - **ఉండేది ఒక క్షణమైనా ఉజ్వలంగా ఉండమని.**
- ★ ఒక కొవ్వొత్తి కరిగిపోతూ చెప్పింది - **చివరివరకూ పరులకు సాయపడమని.**
- ★ ఒక వృక్షం చల్లగా చెప్పింది - **తనలాగే పూర్తిగా ఇతరులకు ఉపయోగపడమని.**
- ★ ఒక ఏరు జలజలా పారుతూ చెప్పింది - **తనలాగే కష్టసుఖాల్లో చలించకుండా సాగమని.**
- ★ జాబిల్లి వెలుగుతూ చెప్పింది - **తనలాగే ఎదుటవానిలో వెలుగును నింపమని.**

***

37. సుభాషితములు

శ్లో॥ **దాతృత్వం ప్రియవక్తృత్వం ధీరత్వముచితజ్ఞతా ।**
అభ్యాసేన న లభ్యేయుశ్చత్వారః సహజా గుణాః ॥

తా॥ దానం చేయడం, ప్రియముగా మాట్లాడడం, ధైర్యంగా ముందంజ వేయడం, యోగ్యతను గుర్తించడం... యీ నాలుగూ సహజ గుణాలు. ఇవి అభ్యాసంచే లభించేవి కావు.

శ్లో॥ **లోభమూలాని పాపాని రసమూలాని వ్యాధయః ।**
ఇష్టమూలాని శోకాని త్రీణీత్యక్త్వా సుఖీభవ ॥

తా॥ అన్ని పాపాలకు లోభమే మూలం. వ్యాధులన్నిటికీ జిహ్వాచాపల్యమే మూలం. అన్ని దుఃఖాలకూ ప్రియమైన వస్తువులే కారణం. ఈ మూడింటినీ దూరంగా ఉంచి సుఖంగా ఉండు.

శ్లో॥ **నాస్తి లోభ సమో వ్యాధిః । నాస్తి క్రోధ సమో రిపుః ।**
నాస్తి దారిద్ర్యవత్ దుఃఖం । నాస్తి జ్ఞానాత్ పరం సుఖమ్ ॥

తా॥ లోభాన్ని మించిన వ్యాధి లేదు. క్రోధాన్ని మించిన శత్రువులు లేరు. దారిద్ర్యాన్ని మించిన దుఃఖం లేదు. జ్ఞానాన్ని, తృప్తిని మించిన సుఖం లేదు.

శ్లో॥ **క్షమా దానం క్షమా సత్యం క్షమా యజ్ఞః చ పుత్రికాః ।**
క్షమా యశః క్షమా ధర్మః క్షమాయాం విష్ఠితం జగత్ ॥

తా॥ (కుశనాభుడు అనే రాజు తన కుమార్తెలతో). అమ్మా! స్త్రీకి ఉండవలసిన ఆభరణం ఓర్పు. ఓర్పును మించిన దానం లేదు. ఓర్పును మించిన సత్యం లేదు. ఓర్పును మించిన యజ్ఞం లేదు. ఓర్పును మించిన కీర్తి లేదు. ఓర్పును మించిన ధర్మం లేదు. ఆ ఓర్పు వలననే ఈ భూమి నిలబడుతోంది.

శ్లో॥ **అమంత్రమక్షరం నాస్తి నాస్తి మూలమనౌషధం ।**
అయోగ్యః పురుషోనాస్తి యోజకాః తత్ర దుర్లభాః ॥

తా॥ మంత్రం కాని అక్షరం లేదు. ఔషధం కాని చెట్టు వేరు లేదు. పనికిరాని మనిషి లేదు. అన్నీ ఉన్నాయి కాని వీటిని ఉపయోగించుకునేవాడే లభించడం లేదు.

శ్లో॥ ఎంచగా నీచుడు తిరస్కరించినంత
దఱిగిపోదు మహాత్ము నుద్దండశక్తిః
వాయసము నెత్తిపై రెట్ట వేయునంత
నేన్గు గొప్పతనంబు క్షీణించునొక్కొ !

తా॥ దుష్టులు గొప్ప మహాత్ములను కొన్ని సందర్భములందు తిరస్కరిస్తూ ఉంటారు. వారిని తూలనాడుతూ అవమానిస్తారు. అంతమాత్రం చేత వారి మహత్తరమైన శక్తికి లోటు లేదు. ఎలాగంటే కాకి పైన ఎగురుతూ ఏనుగు నెత్తిపై రెట్ట వేస్తుంది. అంతమాత్రం చేత కాకి గొప్పది కాజాలదు. ఏనుగు తక్కువది కానే కాదు.

శ్లో॥ భక్తిహీనం హతం దానం హతం సైన్యమనాయకమ్ ।
హతో రూపవతీ వంధ్యా హతో యజ్ఞ స్త్వదక్షిణః ॥

తా॥ భక్తి లేక ఇచ్చిన దానము, నాయకుడు లేని సైన్యము, సౌందర్యవతియైన గొడ్రాలు, దక్షిణ లేని యజ్ఞము – ఇవి నిష్ప్రయోజనము.

* * *

కృషి చేసుకొనువారికి కరువు లేదనియు, జపము చేసుకొనువారికి పాపము లేదనియు, మౌనముతో ఉన్నవారికి కలహము లేదనియు, మేల్కొని ఉన్నవారికి భయము లేదనియు నీతిశాస్త్ర వచనము.

(– వేదశ్రీ భాగవతుల వెంకట లక్ష్మీనారాయణ)

ప॥ ధనము కూడబెట్టి దానంబు చేయక
తాను దినక లెస్స దాచుగాక
తేనెటీగ కూర్చి తెరువరికీయదా?
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ.

తా॥ ధనాన్ని సంపాదించి దానం చేయకుండా, తాను తినకుండా దాచిపెట్టడం వలన ప్రయోజనం ఉండదు. ఎందుకంటే తేనెటీగ తేనెను సమకూరుస్తుంది. చివరికది ఏ బాటసారో అనుభవిస్తాడు. అలాగే అనుభవించకుండా, దానం చేయకుండా డబ్బు సంపాదిస్తే అది ఎవరి పాలో అయిపోతుంది.

శ్లో॥ ద్వారం ద్వార మటన్ భిక్షుః శిక్షత్యేవం న యాచతే ।
అదత్వా మాదృశో మా భూః దత్వా త్వం త్వాదృశో భవ ॥

(కువలయానందం)

తా॥ యాచకుడు భిక్ష కోసం ఇంటింటికీ వెళ్ళి యాచిస్తున్నాడంటే – గృహస్థుల్ని హెచ్చరిస్తున్నాడనటం బావుంటుంది. 'దానధర్మాలు చేయక నావంటివాళ్ళు కావద్దు. దాన ధర్మాలు చేసి మీలాంటివాళ్ళే కండి.

* * *

శ్లో॥ పోగాలము దాపురించినవాడు అరుంధతిని, మిత్రవాక్యమును
ధూప నిర్వాణ గంధమును కనడు వినడు మూర్కొనడు !

తా॥ పోయే కాలము (చెడిపోయే కాలము, అంత్యదినములు) అనుభవించవలసిన వాడు పుణ్యప్రదమైన అరుంధతి నక్షత్రమును కనడు, స్నేహితులు చెప్పే మంచి మాటలను వినడు, ఇల్లు కాలిపోతున్నప్పుడు వచ్చిన పొగను కూడా వాసన చూడడు.

* * *

జనారణ్యమనే యీ సంఘ సమాజములో ఉన్నవాడు ఇరుగు, పొరుగు మొదలైన వారితో కష్టసుఖాలను పంచుకుంటూ జీవించక అహంకారముతో ఒంటరివాడై తిరుగువాడు సంఘ సమాజానికే కాకుండా దైవమునకు కూడ దూరమై పతనమవుతాడు.

శ్లో॥ దేహోదేవాలయః ప్రోక్తో జీవో దేవ స్సదాశివః ।
త్యజే దజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోऽహం భావేన పూజయేత్ ॥

తా॥ దేహము దేవాలయమని చెప్పబడుచున్నది. జీవుడు సదా మంగళ స్వరూపియై దేవుడై ఉన్నాడు. అజ్ఞానమనెడి నిర్మాల్యమును త్యజించి అతడు 'శివుడు నేనే' అనెడి భావముతో పూజించవలెను.

శ్లో॥ కాయేన మనసా వాచా స్త్రీణాంచ పరివర్జనమ్ ।
ఋతౌ భార్యాం తదాతస్య బ్రహ్మచర్యం తదుచ్యతే ॥

తా॥ శారీరకంగా గాని, మానసికంగా గాని, వాక్కుచేతగాని ఇతర స్త్రీ స్మరణ విడిచిపెట్టదగినది. ఋతుకాలమందు భార్యా సుఖమును అనుభవించవలెను. ఇలా ఆచరించడం ఆతని బ్రహ్మచర్యంగా పరిగణింపబడుతుంది.

శ్లో॥ సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వమ్ ।
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్త్వం నిశ్చలతత్త్వే జీవన్ముక్తిః ॥

తా॥ సత్సంగము వలన నిస్సంగత్వము కలిగి సంసార సంగము తగ్గును. నిస్సంగత్వము ఉన్నచో మోహము తగ్గును. నిర్మోహత్వము అబ్బినచో నిశ్చలమైన తత్త్వజ్ఞానము కలుగును. దాని వలన జీవన్ముక్తి కలుగును.

శ్లో॥ మా కురు ధన జన యౌవన గర్వం
హరతి నిమేషా త్కాల స్సర్వమ్ ।
మాయామయ మిద మఖిలం హిత్వా
బ్రహ్మపదం త్వం ప్రవిశ విదిత్వా ॥

తా॥ ధనము, పరివారము, యౌవనము ఉన్నవని గర్వపడకుము. కాలము దీనినంతను క్షణములో నశింపజేయును. మాయామయమైన దీనినంతను వదలి తెలివి కలిగి బ్రహ్మపదమును అందుకొనుము.

(–శ్రీమత్ శంకర భగవత్పాదుల వారి విరచితము.)

శ్లో॥ యావత్పవనో నివసతి దేహే తావత్ పృచ్ఛతి కుశలం గేహే ।
గతవతి వాయౌ దేహాపాయే భార్యా బిభ్యతి తస్మిన్కాయే ॥

తా॥ దేహమందు గాలి ఉన్నంతవరకే ఇంటిలో నీ కుశలము అడుగుదురు. కాని గాలి (ఆయుష్షు) పోయి దేహమునకు అపాయము వచ్చినవేళ నీ శరీరమును చూచి భార్య సైతము భయపడును.

శ్లో॥ వయసి గతే కః కామవికారః శుష్కే నీరే కః కాసారః ।
క్షీణే విత్తే కః పరివారో జ్ఞాతే తత్త్వే కః సంసారః ॥

(– శ్రీశ్రీశ్రీ ఆదిశంకరాచార్య)

తా॥ వయసు ముదిరిన కొద్దీ కామవాంఛ తనంతట అదే తగ్గును. వేసవిలో నీ రెండిన చెరువు ఆకారమే పోవును. ధనం తగ్గిన పరివారం తప్పుకుంటారు. ఇవన్నియూ ఎంత సత్యమో, అటులే జ్ఞానోదయం కలిగిన తదుపరి లౌకిక బాధలన్నియూ మటుమాయమగును.

శ్లో॥ అక్షరాగమ లబ్ధయే యథా
స్థూల వర్తుల దృషత్పరిగ్రహః ।
శుద్ధ బుద్ధ పరిలబ్ధయే తథా
దారు మృణ్మయ శిలా మయార్చనమ్ ॥

(– జ్ఞాన వాసిష్ఠం)

తా॥ బాలురకు అక్షర జ్ఞానము కలిగించడానికై చిన్నవీ, పెద్దవీ, గుండ్రనివీ అయిన రాళ్ళను చెక్కి చూపించినట్లే – నిత్యము, శుద్ధము, బుద్ధము అయిన పరమాత్మ జ్ఞానము కలిగించుటకై కొయ్య, మట్టి, రాయి వంటివానితో విగ్రహములు చేసి అర్చించుచున్నారు.

శ్లో॥ 'ఇదం శరీరం పరిణామ పేశలం
పతత్యవశ్యం శ్లథసంధి జర్ఝరమ్
కిమౌషధైః క్లిశ్యసి మూఢ దుర్మతే
నిరామయం కృష్ణరసాయనం పిబ'

(– ముకుందమాల)

తా॥ శరీరం ఈ విధంగా మార్పులను పొందుతూ ఉంటుంది. కొద్దిరోజులు లేతగా, తర్వాత పటువుగా తర్వాత ముదుసలిగా మారును. రోగములతో కూడియుండును. ఇట్టి ఈ శరీరమునకు తాత్కాలిక ఉపశమనము కలిగించు కృష్ణ రసాయనమును త్రాగుచుండవలెను.

శ్లో॥ ఫలస్య కారణం పుష్పం ఫలం పుష్ప వినాశనమ్ ।
జ్ఞానస్య కారణం కర్మ జ్ఞానం కర్మ వినాశకృత్ ॥

తా॥ ఫలమునకు కారణం పువ్వు. ఫలించడము వల్ల పువ్వు నాశనమవుతుంది. కర్మయే జ్ఞానమునకు కారణము. కర్మ వలన కలిగిన జ్ఞానమే కర్మలను నశింపజేస్తుంది.

శ్లో॥ అగ్నిహోత్రగృహం క్షేత్రం గర్భిణీ వృద్ధ బాలకౌ ।
రిక్త హస్తేన నోపేయాత్ రాజానం దైవతం గురుమ్ ॥

తా॥ అగ్నిహోత్రం వద్దకు, క్షేత్రానికి, గర్భిణీ వద్దకు, వృద్ధులు బాలల వద్దకు, రాజు, దైవం, గురువుల వద్దకు వెళ్ళేటప్పుడు రిక్తహస్తాలతో వెళ్ళరాదని శాస్త్రం.

శ్లో॥ అర్థా గృహే నివర్తన్తే శ్మశానే మిత్ర బాంధవాః ।
సుకృతం దుష్కృతం చైవ గచ్ఛన్త మనుగచ్ఛతః ॥

తా॥ సంపదలు గృహంలోనే ఉండిపోతాయి. మిత్రులు, బంధువులు శ్మశానం వఱకు వచ్చి తిరిగిపోతారు. చనిపోయిన వారి వెంట వచ్చేది వారి పుణ్య పాపములే !

శ్లో॥ వృద్ధకాలే మృతా భార్యా బంధు హస్తే గతం ధనం ।
భోజనం చ పరాధీనం తిస్రః పుంసాం విడంబనాః ॥

తా॥ వార్ధక్యంలో భార్యావియోగం, బంధువుల చేతిలో చిక్కిపోయిన ధనం, భోజనం కోసం పరులపై ఆధారపడే స్థితి - ఈ మూడూ దుఃఖానికి కారణాలు.

శ్లో॥ న చ విద్యా సమో బంధుః న చ వ్యాధి సమో రిపుః ।
న చాపత్య సమః స్నేహో న చ దైవాత్ పరం బలమ్ ॥

తా॥ విద్యకు సమమైన బంధువర్గం లేదు. రోగానికి సమమైన శత్రువర్గం లేదు. సంతానానికి సమమైన స్నేహితులు లేరు. దైవాన్ని మించిన బలం లేదు.

శ్లో॥ క్రోధో వైవస్వతో రాజా తృష్ణా వైతరణీ నదీ ।
విద్యా కామదుఘా ధేనుః సంతోషో నందనం వనమ్ ॥

తా॥ క్రోధం - యమధర్మరాజు (మృత్యుహేతువు), దురాశ - నరకలోకపు నది, విద్య - కోరికలను తీర్చే కామధేనువు, సంతోషం - స్వర్గలోకపు ఉద్యానవనం.

శ్లో॥ దానేన పాణిర్నతు కంకణేన - స్నానేన శుద్ధిర్నతు చందనేన ।
మానేన తృప్తిర్నతు భోజనేన - జ్ఞానేన ముక్తిర్నతు ముండనేన ॥

తా॥ చేతికి అందం స్వర్ణ కంకణం ధరించడం వలన రాదు - దానం వలన వస్తుంది. పరిశుభ్రత గంధపు పూతవలన రాదు - స్నానం వలన వస్తుంది. ఆదరణ చేత తృప్తి కలుగుతుంది - భోజనం చేత రాదు. జ్ఞానం చేత ముక్తి కలుగుతుంది - గుండు వలన కాదు.

శ్లో॥ నాస్తి విద్యా సమో బంధుః - నాస్తి సత్య సమః తపః ।
నాస్తి రోగ సమో దుఃఖం - నాస్తి త్యాగ సమః సుఖమ్ ॥

తా॥ విద్యకు సరితూగే బంధువు లేదు. సత్యవాక్కుకు సరితూగే తపస్సు లేదు. వ్యాధితో సమానమైన బాధ లేదు. త్యాగం వలన కలిగిన తృప్తికి సమమైన సుఖం లేదు.

శ్లో॥ పక్షిణాం కాకశ్చాండాలః పశూనాం చైవ కుక్కురః ।
మునీనాం కోపీ చండాలః సర్వేషాం చైవ నిందకః ॥

తా॥ పక్షులలో కాకి నీచమయినది. జంతువులలో కుక్క నీచమైనది. మునులలో కోపిష్ఠి నీచమైనవాడు. ఇతరులను నిందించేవాడు అన్నిటికంటే నీచుడే.

శ్లో॥ జలే తైలం ఖలే గుహ్యం - పాత్రే దానం మనాగపి ।
ప్రాజ్ఞే శాస్త్రం స్వయం - యాతి విస్తారం వస్తు శక్తితః ॥

తా॥ నీటిలో పడిన తైలం, నీచుడి వద్ద రహస్యం, యోగ్యుడికి ఇచ్చిన దానం, బుద్ధిమంతుడికి నేర్పిన విద్య కొద్దిపాటివైనా సహజంగానే వ్యాపిస్తాయి.

శ్లో॥ గీతా గంగా చ గాయత్రీ గోవిన్దేతి హృదిస్థితే ।
చతుర్గకార సంయుక్తే పునర్జన్మ విద్యతే ॥

తా॥ 'గ'కారంతో ప్రారంభించు నాలుగింటిని ఎవరు కలిగి ఉంటారో వారికి పునర్జన్మ లేదు. (భవ సాగరముల నుండి విముక్తి పొందును). 1. గీతాధ్యయనము, 2. గంగా స్నానము, 3. గాయత్రీ మంత్ర అనుష్ఠానము, 4. గోవిందుని ధ్యానము జీవితంలో అతి ముఖ్యమైనవి.

శ్లో॥ గంగా గీతా తథా భిక్షుః కపిలాశ్వత్థ సేవనమ్, ।
వాసరం పద్మనాభస్య పావనం కిం కలౌ యుగే. ॥

తా॥ కలియుగంబున గంగాపానము, గీతా పఠనము, నిజమగు సాధు సాంగత్యము, కపిల గోవు పూజనము, అశ్వత్థ వృక్ష సేవనములు, ఏకాదశ్యాది విష్ణు పర్వదినంబుల నిర్వహించుట కన్న పవిత్రమగునది ఏమి కలదు?

సంపద, సప్తకము, సరస్వతి, సత్యము, సంతానము, సదానుగ్రహము (పెద్దల అనుగ్రహము), సత్తా (అధికారము), సుకృతి, సంచయము - 'స' కారముతో మొదలగు ఈ సప్తకము ప్రపంచంలో దుర్లభాలు. గాన వాటిని పొందుటకు సదా కృషి చేయవలెను.

***

చిత్త శాంతి

మనలో కొందరు పుణ్యాత్ములు, మహాత్ములు ఉందురు. వారిని సందర్శించినచో మనస్సులో ఉన్న తాపము పోవును, దీనత్వము పోవును. పాపము పోవును. చిత్తశాంతి మనస్థైర్యము అలవడును.

***

శ్లో॥ కో వా దరిద్రో హి విశాల తృష్ణః
శ్రీమాం శ్చ కో యస్య సమస్త తోషః ।
జీవన్మృతః కస్తు నిరుద్యమో యః ।
కో వాఽమృతః స్యాత్ సుఖదా నిరాశా ॥

తా॥ దరిద్రుడెవడు? - అధికమైన తృష్ణ కలవాడు. లక్ష్మీయుతుడెవడు? - ఎల్లప్పుడు తృప్తి కలవాడు. జీవించియుండగనే మరణించినవాడు ఎవడు? - ఎట్టి ప్రయత్నము చేయనివాడు. అమృతము ఏది? - ఆశ లేకుండటయే.

(-శ్రీశ్రీశ్రీ ఆదిశంకరాచార్య భగవత్పాదులవారు.)

శ్లో॥ ఆకాశా త్పతితం తోయం - యథాగచ్ఛతి సాగరమ్ ।
సర్వదేవ నమస్కారః - కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥

తా॥ ఆకాశమునుండి పడు నీరు ఏలాగైతే సముద్రమును చేరునో, అదేవిధముగా సర్వదేవతలకు చేసిన నమస్కారములు శ్రీహరికి చేరును అని అర్థము.

***

★ మాతా సమం నాస్తి శరీర పోషణం - తల్లివలె శరీరమును పెంచు వస్తువు లోకమున మరియొకటి లేదు.

★ విద్యా సమం నాస్తి శరీర భూషణం - విద్యవలె శరీరమును అలంకరించు భూషణము మరియొకటి లేదు.

★ భార్యా సమం నాస్తి శరీర తోషణం - భార్యవలె శరీరమును సుఖపెట్టునది మరొకటి లేదు.

★ చింతా సమం నాస్తి శరీర శోషణమ్ - చింతవలె శరీరమును శుష్కింప చేయు వస్తువు మరియొకటి లేదు.

గీ॥ దుష్టమతులెందును గ్రహింత్రు దోషములనె
యెంచ గుణలేశమని వీక్షింపలేరు;
స్తనములను బట్టుకొనియును జలగ తాను
రక్తమునే పీల్చుగాని పాల్ద్రావగలదె !

తా॥ జలగలు గోవుల యొక్క స్తనములను పట్టుకొని పాలు త్రాగవు. రక్తమునే పీలుస్తాయి. అలాగే దుష్టులు లేశమంతుకూడ గుణములను గ్రహింపక ఇతరులయందున్న దోషములనే వెదకి వెదకి ఎత్తి చూపుచుందురు.

(– శ్రీహరితీర్థస్వాములవారు, శ్రీ విశ్వమీమాంస)

శ్లో॥ "కామం - క్రోధం చ - లోభం చ - దేహే తిష్ఠంతి తస్కరాః
జ్ఞాన రత్నాపహారాయ - తస్మాత్ జాగృత జాగృత"

తా॥ మన దేహమందున కామక్రోధ లోభములనే తస్కరులు కూర్చొని జ్ఞానమనే రత్నమును అపహరించ కాచుకొని యున్నారు. కావున జాగ్రత్త !

శ్లో॥ జన్మ దుఃఖం జరా దుఃఖం - జాయా దుఃఖం పునః పునః
సంసార సాగరం దుఃఖం - తస్మాత్ జాగృత జాగృత

తా॥ పుట్టుట దుఃఖం, చచ్చుట దుఃఖం, జరా భయము దుఃఖం, సంసార సాగరము దుఃఖం, మరలా మరలా వచ్చునవి కావున జాగ్రత్త !

శ్లో॥ మాతా నాస్తి - పితా నాస్తి - నాస్తి బంధుః - సహోదరః
అర్థం నాస్తి - గృహం నాస్తి - తస్మాత్ జాగృత జాగృత

తా॥ తల్లిలేదు, తండ్రి లేదు, బంధువులు లేరు, సహోదరులు లేరు, ధనము లేదు, గృహము లేదు. ఇదంతయు మిథ్య జాగ్రత్త ! జాగ్రత్త !

శ్లో॥ ఆశయా బధ్యతే లోకః - కర్మణా బహు చింతయా
ఆయుః క్షీణం - న జానాతి - తస్మాత్ జాగృత జాగృత

తా॥ ఆశాపాశముచే కట్టుబడి తిరుగుచు లోక కర్మల చేత బహు చింతలకు లోనై ఆయువు క్షీణించుట ఎరుగలేరే ! కాబట్టి జాగ్రత్త ! జాగ్రత్త !

* * *

మన ఋషులు మానవుని సుఖజీవనము కొఱకు చక్కని బాటలు వేసి తాము స్వయముగా ఆచరించి పొందిన ఫలితాంశములను మనకందించిరి.

* * *

శ్లో॥ దేవాన్ భావయతానేన తే దేవా భావయన్తు వః ।
పరస్పరం భావయన్తః శ్రేయః పరమవాప్స్యథ ॥

(భగవద్గీత 3వ అధ్యాయము 11వ శ్లోకము)

తా॥ దైవానుగ్రహములతో పొందిన సిరిసంపదలతో కృతజ్ఞులరై దైవముల నారాధింపుడు. మీ పూజలందుకొన్న ఆ దైవములు మరల మీకు సుఖ భోగములు పొందించుదురుగాక. ఇట్లు పరస్పరము ప్రవర్తించి శ్రేయస్సుల నందుదురుగాక.

* * *

శ్లో॥ ఆయుః కర్మ చ విత్తం చ విద్యా నిధన మేవ చ
పంచైతే నృపి సృజ్యంతే గర్భస్థ స్యైవ దేహినః

(హితోపదేశం 1-27)

తా॥ ఆయుష్షు, వృత్తి, ఆదాయము, విద్య, మరణము ఈ ఐదున్నూ - జీవి తల్లి గర్భమందుండగనే నిర్ణయించబడుచున్నవి.

* * *

శ్లో॥ శేతే సహ శయానేన గచ్ఛంత మనుగచ్ఛతి
నరాణాం ప్రాక్తనం కర్మ ఫలం దత్వా నివర్తతే

(పంచతంత్రం 2-131)

తా॥ మానవుడు పడుకున్నచో అతని కర్మ అతనితోనే పడుకుంటుంది. అతను లేచి నడిస్తే అదీ నడుస్తుంది. పూర్వజన్మ కర్మ ఈ రీతిగా వెంబడించి, వెంబడించి ఫలమును ఇచ్చి వేసి తొలగిపోతుంది.

* * *

పంచ విధ ప్రాయశ్చిత్తము

పంచ మహా పాతకములకు ప్రాయశ్చిత్తములు.

1. పశ్చాత్తాపము, 2. ఉపవాసము, 3. దివ్యమంత్ర జపము, 4. మౌనము, 5. అన్నశాంతి. ఇవి పాపము యొక్క హెచ్చు తక్కువల ననుసరించి ఒక పూటగాని, ఒక రోజుగాని, రెండు రోజులుగాని, మూడు రోజులు గాని యుండును.

38. అక్షింతలు - ఆశీర్వచనాలు

భారతీయ సంస్కృతిలో ఆశీర్వచనానికి చాల విలువ ఉంది. అనేక సందర్భాలలో చిన్నవారిని పెద్దవారు ఆశీర్వదిస్తారు. విద్యార్థులను **'విద్యాప్రాప్తిరస్తు'** అని, పెళ్ళయిన ఆడవారిని **'దీర్ఘసుమంగళీభవ'** అని, పురుషులను **'దీర్ఘాయుష్మాన్ భవ'** అని సమయానికి తగ్గట్టుగా ఉంటాయి ఆ దీవెనలు.

ఈ ఆశీర్వచనాల వలన జాతకంలో ఉండే దోషాలు తొలగుతాయి. అకాల మృత్యు దోషాలు తొలగుతాయి. అంతే కాదు పూర్వజన్మ పాపాలు కూడా నాశనమౌతాయని అంటారు.

సాధారణంగా శిశువు జన్మించినప్పుడు పురుటి స్నానం రోజునుండీ ప్రతీ శుభ సందర్భములోనూ ఆశీర్వదించినప్పుడు అక్షింతలు జల్లుతారు.

బియ్యం చంద్రుడికి కారకం. చంద్రుడు మనస్సుకి కారకుడు. అంటే మనఃస్ఫూర్తిగా ఇచ్చే ఆశీర్వచనానికి చిహ్నమన్నమాట.

బియ్యంలో కలిపే పసుపు గురువుకి కారకం. గురువు శుభగ్రహం. ఆయనకు సంకేతంగా, శుభానికి సంకేతంగా పసుపు కలిపిన అక్షింతలను మంత్ర పూర్వకంగా తలమీద జల్లుతారు.

మంత్రం క్షయం లేనటువంటిది. బీజాక్షరాలతో కూడిన మంత్రానికి శక్తి ఉంటుంది. మంత్రాన్ని చదివేటప్పుడు చేతితో పట్టుకున్న అక్షింతలకు కూడ ఆ శక్తి వస్తుంది. మంత్రంతో కూడిన అక్షింతలతో చేసిన ఆశీర్వచనం మనఃస్ఫూర్తిగా, శుభప్రదంగా చేసిన ఆశీర్వచనము అవుతుంది. అది దోషాలను, అరిష్టాలను పోగొట్టి రక్షణను కలిగిస్తుంది.

* * *

కోపం మనసులో కాదు - మాటలలో మాత్రమే ఉండాలి. ప్రేమ మాటలో మాత్రమే కాదు మనసులోనూ ఉండాలి.

39. తెలుసుకుందాం

మనిషి - జంతువు

జీవశాస్త్రం చిట్టచివరి అధ్యాయం 'మనిషి'. 'మాట్లాడే బుద్ధిజీవి' అని మనిషిని జంతుశాస్త్రం అభివర్ణిస్తుంది.

కోడి పౌరుషం, కుక్క జాగ్రత్త, పిల్లి నిశ్శబ్దత, గుర్రం పరుగు... ఇలా అన్ని జంతు గుణాలూ మనిషిలో ఉంటాయి. పాములా పాక గలడు, నక్కలా జిత్తులు పన్నగలడు. సముద్ర గర్భంలో చేపలా ఈదడానికి, ఆకాశంలో పక్షిలా ఎగరడానికి పరికరాలను సైతం తన తెలివితేటలతో తయారు చేశాడు.

మన సంస్కృతి జంతువులకు అసమాన ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. దేవతల ప్రక్కన ఏదో ఒక జంతువు ఉంటుంది. శివ పూజకు ముందుగా నందికి నమస్కరించాల్సిందే ! ఏనుగు మొర ఆలకించి మహావిష్ణువు ఉన్నపళాన బయలుదేరాడు. ఆయన వాహనమైన గరుత్మంతుడు స్వామి వెంట తానూ వెళ్ళాడు. లోక రక్షణార్థం విష్ణుమూర్తి చేపగా, తాబేలుగా, వరాహంగా... అవతారాలెత్తాడు. గోవు సర్వదేవతల నిలయం. భూమాతలా గోమాతా పూజలందుతోంది. పంచగవ్య చికిత్స, ఆవుల సహాయంతో ప్రాకృతిక వ్యవసాయం దినదినాభివృద్ధి చెందుతున్నాయి. ఉపనిషత్తులు, శాస్త్రాలు మనిషికీ జంతువుకి ఉండే సంబంధాన్ని ఉద్ఘాటిస్తున్నాయి.

ఏది సాధించాలన్నా దీక్ష ఉండాలి. మన దీక్షలకు ఆదర్శం పశుపక్ష్యాదులే! దీక్ష వల్ల అజ్ఞానం అనే పొర తొలగిపోతుంది. కోడి దీక్షతో గుడ్డును పొదుగుతుంది. గుడ్డును పగలగొట్టుకొని పిల్ల బయటకు వస్తుంది. దీనిని **కుక్కుట దీక్ష** అంటారు. గురువు అనుగ్రహించే ఈ దీక్ష వల్ల శిష్యుడు అజ్ఞానమనే అండాన్ని ఛేదించుకొని జ్ఞానం పొందుతున్నాడు. ఇంకొకటి **మత్స్యదీక్ష**. చేపలు గుడ్లను పొదగవు. చూస్తూ ఉంటాయి. ఆ గుడ్లు పిల్లలవుతాయి. గురువు

అనుగ్రహంతో చూడడమే నయనదీక్ష. ఇదే మత్స్యదీక్ష. తాబేలు ఇసుకలో గుడ్లు పెట్టి నీళ్ళలోకి వెళ్ళిపోతుంది. దూరంగా పోయినా దాని ధ్యాస గుడ్లపైనే! ఇదే **కమఠ దీక్ష**. గురువు స్మరణ మాత్రం చేత శిష్యుల్ని జ్ఞానులుగా చేస్తాడు.

ఇలాంటి విశ్వాసాలు, గాథలు మన సాంప్రదాయం జంతువులకు ఇచ్చిన విలువను చాటుతున్నాయి. పురాణాలు, ఇతిహాసాలు సర్వప్రాణి రక్షణను బోధిస్తున్నాయి. సాటి ప్రాణిని దయతో చూడగలిగితే తోటిమనిషిని ప్రేమించగలం. అలాంటి మనిషే '**బుద్ధి జీవి**'గా మనుగడ సాధించగలడు.

జ్ఞానాన్ని ఆత్మ క్షేమానికి, లోక క్షేమానికి ఉపయోగించకపోతే మనిషికీ జంతువుకీ తేడా ఉండదు.

(- డాక్టర్ పురిచెర్ల సాంబశివరావు, అంతర్యామి, ఈనాడు తేది -8-2016)

***

ఆర్యోక్తులు

శ్లో॥ సంసార విషవృక్షస్య ద్వేఫలే అమృతోపమే ।
కావ్యామృత రసాస్వాదః సంగతి స్సజ్జనైస్సహ ॥

గీ॥ వెలయ సంసారమను విషవృక్షమునకు
రెండు ఫలములు మాత్ర మమృత సమములు
లీల గావ్యామృత రసము గ్రోలుటొకటి
సజ్జనులతోడు సఖ్యంబు సల్పుటొకటి

తా॥ సంసారమన్నది ఒక విష వృక్షమైతే దీని ఫలాలన్నీ విషమయములే. కానీ ఈ సంసారమనే విష వృక్షానికి రెండు ఫలములు మాత్రం అమృతంతో నిండియుండును. అవి మహాకవుల కావ్యములను చదివి ఆస్వాదించడం, సజ్జనులతో స్నేహం చేయటం.

***

సంసార రూప మహా వృక్షము

సంసార రూప మహావృక్షమునకు అజ్ఞానము (అవిద్య) - బీజము, దేహాత్మ బుద్ధి - అంకురము (మొలక), రాగము - చిగురు కొమ్మ, కామ్యకర్మ- జలము, దేహమే - స్కంధము (మాను), ప్రాణాది పంచవాయువులు - కొమ్మలు. ఇంద్రియ సముదాయము - ఉపశాఖలు (పైభాగము), శబ్దాది విషయములు- పుష్పములు. నానావిధ కర్మల వలన కలిగెడు ఆధ్యాత్మికాది బహువిధ దుఃఖ సముదాయమే - ఫలము. ఈ ఫలమును అనుభవించెడి జీవుడే పక్షి.

(సంసార వృక్షము అజ్ఞానుల విషయమై యీ విధముగా వర్ణించబడినది).

***

మన ప్రవర్తన బట్టి వలయములు

ఒక మామూలు మనిషి ప్రవర్తన, ప్రవృత్తి బట్టి, వాటిలోని మంచి చెడులను బట్టి అతని చుట్టూ ఆ మంచి చెడులకు సంబంధించిన భావనల వలయములు, ఆధ్యాత్మిక శక్తి తరంగాలు తిరుగుతుంటాయి. ఆ మంచి చెడులకు సంబంధించిన భావనలు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఆ వలయముల ఆవరణలు కూడా (విస్తీర్ణము) పెరుగుతుంటాయి. ఆ వ్యక్తి చేసే దైవసంబంధమైన పూజలు, పునస్కారాలు, జపములు, తపస్సులు, యజ్ఞ యాగాదులు నిస్వార్థముగా సమాజ శ్రేయస్సునకై చేసే మంచి పనులను బట్టి ఆ వలయములలో దైవ సంబంధమైన వలయములు పెరుగుతూ కిలోమీటర్ల కొద్దీ ఆవరించి ఉంటాయి. ధనార్జనే ధ్యేయముగా దైవకార్యాలు చేస్తూ పేరు ప్రఖ్యాదులు సంపాదించినవారి కన్నా నిస్వార్థముగా దైవ కార్యాలు చేస్తూ అందరిచేత చేయించేవారి దగ్గఱకు వెళ్లినప్పుడు మన మనస్సునకు ప్రశాంతత అనిపించడానికి కారణము అదే !

***

మనిషికి నిజమైన తోడు

మనిషికి నిజమైనతోడు - ధృతి (ధైర్యం)

వేదాలు అసలైన జ్ఞానాన్ని బోధిస్తే - ఆ జ్ఞాన మార్గంలో ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని సాధించే ప్రక్రియ - తపస్సు. ఆ తపస్సు స్థిరంగా, నిశ్చలంగా సాగితేనే ప్రయోజనం. ఏవేవో ఆకర్షణలు, అడ్డంకులు తపస్సును భంగపరచడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాయి. ఊహించని కష్టాలు చుట్టుకుంటూ ఉంటాయి. అయినా చలించకుండా తపో లోకంలో స్థిరంగా నిలిపేది ధృతి, అనగా ధైర్యం. ఈ ధైర్యమే మనిషికి నిజమైన తోడు.

ఆధ్యాత్మికంగానే కాదు. లౌకిక జీవితంలో కూడా మనిషికి నిజమైన తోడు ధైర్యమే. 'ధైర్యే సాహసే లక్ష్మి' అనే నానుడి కూడా ఉంది. ఇంతకీ ధైర్యం ఎలా కలుగుతుందంటే ఏది ఎలా జరిగినా జరిపించేది ఆ పరమాత్మే అన్న తెలివి వల్ల కలుగుతుంది.

(- 08/2003 కుముదం భక్తి స్పెషల్)

***

ఆరంభ శూరత్వము

సామాన్య జనులయందు ఆరంభశూరత్వము మెండుగ కలదు. ఈ విషయమై భర్తృహరి ఈలాగున చెప్పెను.

"ఆరంభ గుర్వీ క్షయిణీ క్రమేణ
లఘ్వీ పురావృద్ధి ముపైతి పశ్చాత్
దినస్య పూర్వార్ధ పరార్ధ భిన్నా
ఛాయేవ మైత్రీ ఖల సజ్జనానామ్"

పామరులు, రజోగుణస్థులు మొదట భజన, భక్తి, ప్రార్థన, ధ్యానాదులు విశేషముగా చేయుదురు.

అవి ప్రాతః కాల నీడ పొడవుగా ఉండిననూ క్రమముగా తగ్గి తగ్గి మిట్ట మధ్యాహ్నమున కేమియు లేకపోవును.

నిజమైన భక్తియు, సత్త్వగుణము కలవారి కార్యములన్నియు మొదట కొంచెము కొంచెముగా ప్రారంభించి క్రమక్రమముగా వృద్ధిపరచుచుండును. అది మధ్యాహ్న అనంతర నీడవలె కొంచెముగా వుండి నీడ ఎట్లు సాయంకాలమునకు గొప్పదిగా పెరుగుచుండునో అట్లు ఉండును.

కావున భక్తులారా ! మీరు ఏ రకములో చేరినవారో మీలో మీరే యోచించుకొనుడు.

***

నిజమైన విద్య

భగవంతుని సృష్టి చాల విచిత్రమైనది. లోకంలో కొందరు ధనికులుగను మరికొందరు పేదలుగను, కొందరు సుఖజీవనం గడుపుతున్నవారుగను, మరి కొందరు యాతనలను అనుభవిస్తున్నట్లున్నూ మనం చూస్తూ ఉంటాం. సుఖానుభవం పొందుతున్నవారు నిజమైన సుఖాన్ని అనుభవిస్తున్నారా? ఈ సుఖానుభూతి శాశ్వతమైనదా? అని సూక్ష్మంగా గనక ఆలోచిస్తే వారు అనుభవిస్తున్నది క్షణికమైన సుఖమే అని తెలుస్తుంది. అయితే శాశ్వత సుఖం ఏది? దానిని పొందడం ఎలా? అనే విషయాన్ని తెలిపేదే నిజమైన విద్య. ప్రస్తుతం మనం లౌకికంగా వ్యవహరిస్తున్న విద్య - విద్య కాదు.

తెలుసుకోవలసిన భగవతత్త్వాన్ని తెలుసుకొనడమే విద్య ! ప్రస్తుతం మనం లౌకికంగా వ్యవహరించే 'విద్య'కూడ విద్యాభ్యాసమే. కాని కేవల శాస్త్ర పరిజ్ఞానం 'అవిద్య'గానే పరిగణింపబడుతుంది. తెలుసుకోవలసిన భగవతత్త్వాన్ని తెలుసుకోవడమే విద్య అని స్థూలంగా నిర్వచించవచ్చు.

(- శ్రీకొల్లూరు అవతార శర్మ, సప్తగిరి అక్టోబరు 1993)

***

దాచిపెట్టిన ఆయుధాలు

అజ్ఞాత వాసంలో పాండవులు తమ ఆయుధాలను జమ్మిచెట్టు మీద దాచారు. అర్జునుడు ఉత్తర గోగ్రహణ సమయంలో తన గాండీవాన్ని తీసి కౌరవులను చిత్తు చేశాడు. ఆ రోజున విజయదశమి.

విజయం కోసం ప్రతీ ఒక్కరు తమ తమ ఆయుధాలకు పూజ చేయటం అప్పటినుండే ప్రారంభం అయిందని ధర్మశాస్త్రాలు చెపుతాయి. అందుకే దసరాకు అందరూ ఆయుధ పూజలు చేస్తారు.

రైతు - నాగలినీ, మేస్త్రీ - తాపీని, విద్యార్థి - పుస్తకాన్నీ, పారిశ్రామిక వేత్త - యంత్రాన్నీ, ... ఇలాగ వారికి ఏది జీవితాన్నిస్తుందో దాన్ని పూజిస్తారు. వాటిని పూజిస్తే విజయాలు దక్కుతాయని మనస్ఫూర్తిగా నమ్ముతారు.

ఇవన్నీ బాహ్యంగా కనిపించే ఆయుధాలు. మరి మనలో అంతర్గతంగా ఉండేవి కొన్ని ఉన్నాయి. ఆ ఆయుధాలను మనం అంతరాత్మలోనో, దేనిలోనో దాచి పెట్టాము. వాటిని బయటకు తీసి ఉపయోగిస్తే మనం మన జీవిత నావను భగవంతుని సన్నిధికి చేర్చుకోగలం. అవి 1. సహనం, 2. అణకువ, 3. ప్రేమ, 4. కరుణ, 5. సత్యం.

మానవత్వపు లక్షణాలు అయిన వీటిని ఉపయోగించకుండా స్వార్థానికి లొంగిపోయి దైవానికి దూరం అవుతున్నాం.

దశ హర

దశ హర అంటే 10 అవగుణాలను హరించేది. దశ హర అనేది క్రమంగా దసరా అయిపోయింది. 1. కామము, 2. క్రోధము, 3. మోహము, 4. లోభము, 5. మదము, 6. మాత్సర్యము, 7. స్వార్థము, 8. అన్యాయము, 9. అమానవత్వము, 10. అహంకారము.

ఈ పది దుర్గుణాలపై విజయం సాధిస్తే ఆ పరమేశ్వరి తనను పూజించినట్లే భావించి కరుణిస్తుంది.

***

మన ధర్మంలో ముగ్గుకు ఉన్న ప్రాధాన్యం

మనం వేసే ముగ్గులలో మనకు తెలియని అనేక కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. అవి కేవలం చుక్కలు, గీతలే కాదు, యంత్ర తంత్ర శాస్త్ర రహస్యాలతో కూడి ఉండడం వలన మనకు హాని కలిగించే చెడ్డ శక్తులను దరి చేరనీయవు. మనకు శుభము కలిగించే దైవ శక్తులను ఆహ్వానిస్తాయి. అందుకే ఏ ముగ్గునైనా తొక్కకూడదు.

ఇంటి గడప (గేటు) ముందు ముగ్గులో భాగంగా గీసే రెండు అడ్డగీతలు ఇంటిలోనికి దుష్ట శక్తులను రాకుండా నిరోధిస్తాయి. ఇంటిలో ఉన్న లక్ష్మీ దేవిని బయటకు వెళ్ళకుండా చూస్తాయి.

ఇంటిముందు ముగ్గువేసి దానికి నలువైపులా రెండేసి అడ్డగీతలు గీస్తే అక్కడ (ఆ ఇంటిలో) శుభకార్యాలు, మంగళకరమైన పనులు జరుగుతున్నాయని గుర్తు. పండుగల సమయంలో, శుభ సమయాలలో ఈ విధంగా ఖచ్చితంగా వేయాలి.

ఏ దేవత పూజ చేస్తున్నా దైవాన్ని ఉంచే పీట మీద మధ్యలో చిన్న ముగ్గు వేసినా నాలుగు వైపులా రెండు గీతలను తప్పక గీయాలి.

నక్షత్ర ఆకారం వచ్చేలా గీతలతో వేసిన ముగ్గు భూత, ప్రేత, పిశాచాలను ఆ దరిదాపులకు రాకుండా చూస్తుంది.

తులసి మొక్క దగ్గర అష్టదళ పద్మం వేసి దీపారాధన చేయాలి. యజ్ఞ యాగాదులలో యజ్ఞ గుండం మీద నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గు వేయాలి. దైవకార్యాలలో కూడ నాలుగు గీతలతో కూడిన ముగ్గులు వేయాలి.

నూతన వధూవరులు తొలిసారి భోజనం చేసే సమయంలో వారి చుట్టు ప్రక్కల లతలు, పుష్పాలు, తీగలతో కూడిన ముగ్గు వేయాలి.

దేవతా రూపాలను, ఓం, స్వస్తిక్, శ్రీ గుర్తులను పోలిన ముగ్గులు వేయకూడదు. ఒకవేళ ఎవరైనా తెలియక వేసినా త్రొక్కకూడదు. పండుగ

వచ్చింది కదా అని నడవడానికి చోటు లేకుండా వాకిలంతా ముగ్గులు పెట్టకూడదు. **మనం రోజూ ముగ్గులు వేయలేక పెయింటింగ్ వేస్తాము. దానిని ముగ్గుగా శాస్త్రం అంగీకరించదు. ఏ రోజుకారోజు బియ్యం పిండితో ముగ్గులు పెట్టాలి.**

ముగ్గులు ఒకప్పుడు సూచకాలుగా పని చేసేవి. పూర్వం రోజుల్లో సాధువులు, సన్యాసులు, ఇల్లిల్లు తిరిగి బిక్ష అడిగేవారు. ఏ ఇంటి ముందైనా ముగ్గు లేదంటే ఆ ఇంటికి వెళ్ళేవారు కారు. వారే కాదు అడుక్కునేవారు కూడా ముగ్గులేని ఇళ్ళకు వెళ్ళి అడుక్కునేవారు కాదు.

ముగ్గు లేదంటే అక్కడ అశుభం జరిగినట్టు గుర్తు. మరణించిన వారి శ్రాద్ధకర్మ పూర్తవగానే, అది మధ్యాహ్నమైనా ముగ్గు వేసేవారు.

ఈవిధంగా ముగ్గులు వెనుక సామాజిక, మానసిక, ఆరోగ్య, ఆధ్యాత్మికమైన రహస్య కోణాలు దాగి ఉన్నాయి. మనం ఆచరించే ఏ ఆచారమూ మూఢ నమ్మకం కాదు.

ఏ స్త్రీ అయితే దేవాలయంలోను, ఇంటిముందు, పూజల సందర్భాలలోను నిత్యం ముగ్గులు వేస్తుందో, ఆ స్త్రీకి 7 జన్మల వరకూ వైధవ్యం రాదని, సుమంగళి గానే మరణిస్తుందని దేవీ భాగవతం, బ్రహ్మాండ పురాణాలు చెబుతున్నాయి.

(– సేకరణ : శ్వేతావాసుకి)

***

శాంతి సాధన

సోదర సోదరీమణులారా ! మీరు దేహమును మాత్రము ఆశ్రమము లేక మఠములలో ఉంచి మనస్సును సంసారములో, గృహములో ఉంచేలాగున మనుగడ సాగించకూడదు.

హృదయమును మఠములోను దేహమును గృహములోను ఉంచేలాగున యత్నించవలెను. అపుడే శాంతిని పొందగలరు. లేనిచో అశాంతియే కలుగును.

(– సద్గురు మళయాలస్వామి)

***

సార్థక జన్మ

పుట్టుకతో ఎవ్వరూ గొప్పవారు కారు. కేవలం గొప్పవారింట పుట్టడం వల్లనే గొప్పదనం రాదు. స్వయంకృషి, పట్టుదల, మడమ తిప్పని ప్రయత్నం – మనిషిని మహనీయుడిని చేస్తాయి. కొన్ని సంస్కారాలు పుట్టుకతో వస్తాయి. అన్నీ అమరి ఉన్న కుటుంబంలో పుడితే కొంత అదనపు బలం ఉంటుంది. అది చివరిదాకా ఉండి సహాయం చేయవచ్చు, చేయకపోనూ వచ్చు.

'మధ్యలోనే సాధన ఆగిపోయి మరణిస్తే ఆ సాధకుడు ఏమవుతాడు?' అని అర్జునుడు శ్రీకృష్ణుణ్ణి అడిగాడు. 'ఏమీ నష్టం లేదు. అతడు చక్కని కుటుంబంలో జన్మిస్తాడు. సాధనకు అనుకూలంగా ఉండే సత్సంప్రదాయ జన్మమెత్తుతాడు. అక్కడ సాధన కొనసాగిస్తాడు' అని దేవదేవుడు భరోసా ఇచ్చాడు.

పుట్టుక తరువాత ఆగిపోయిన ఆధ్యాత్మికత తిరిగి కొనసాగే అవకాశాలుంటాయి. మనిషి అసిధారావ్రతం వంటి ప్రయత్నం చేయాలి.

పేదరికంలో పుట్టవచ్చుగాని పేదరికంలోనే మరణించడం వెనక ఆ వ్యక్తి లోపమూ ఉంటుంది. తన గురించి తాను తెలుసుకోవాలి. తన జీవితాన్ని తానే మార్చుకోవాలన్న తపన ఉండాలి. ఆ మార్గంలో అతను విశేషమైన కృషి సల్పాలి. తన భాగ్యాన్ని తానే మార్చుకోవాలి. తనను తాను బాగు చేసుకోవాలి. తన స్థానాన్ని, పుట్టుకలో ఉండే విశేషాన్ని గుర్తించాల్సింది మనిషే !

పుట్టుకతో కనిపించనివి ఆ తరువాత విస్తరిస్తాయి. సూర్యోదయం అనంతరం వెలుగులు విరజిమ్మునట్లు కాలక్రమంలో లోకమంతా అవి కీర్తి కిరణాల్ని వ్యాపింపజేస్తాయి. అలా అని ఇంద్రజాలంలా ఏవీ క్షణాలమీద జరిగిపోవు. పటిమ, అపజయాల్ని ఎదుర్కొనే మనస్తత్వం, విజయంపై అంతులేని విశ్వాసం వల్లనే అన్నీ లభిస్తాయి.

పుట్టడం ఒక ఎత్తు. ఆ పుట్టుకను సార్థకం చేసుకోవడం మరొక ఎత్తు. అందరూ **పుడతారు. జనాభా జాబితాలో** పేరున్నంత మాత్రాన సరిపోదు.

ఏదో విధంగా బ్రతకడం గొప్పకాదు. జీవితంలో కృతార్థత సాధించాలి. తాజ్‌మహల్ ఒకటే ఉంది. నయాగరా జలపాతం ఒకటే ఉంది. అయినా వాటి గురించి నలుగురూ అనుకునే మాటలే శాశ్వతత్వాన్ని కలిగిస్తాయి. వాటి కీర్తిని చిరస్థాయిగా నిలబెడతాయి.

(– ఆనందసాయి స్వామి, అంతర్యామి, ఈనాడు 25-10-16)

***

శాంతి, ఆనందం అనే పంట ఫలాలు

మీ హృదయ క్షేత్రాలలో భక్తి అనే బీజాలు నాటండి. వాటిని మనస్సు అనే నీటితో తడపండి. దానికి నాలుగు దిక్కులలో సత్సంగం, సంకీర్తన, సత్కార్యం, సద్గ్రంథ పఠనం అనే కంచె నిర్మించండి. కామాది, వికృత రూప పశువులు రాకుండా ఉంటాయి. అప్పుడు ఆ బీజాలు చిగురించి పంట పండి శాంతి, ఆనందం అనే పంట ఫలాలు ఆస్వాదించండి.

***

ఆజ్ఞా చక్రము

సూర్య చంద్ర నాడులు అంతర్ముఖముగా ప్రయాణించి ఫాలభాగము మీద అర్ధచంద్రాకృతిలో ఉంటాయి. రెండు కనుబొమల మధ్య ఉన్న భ్రుకిటికి ఆజ్ఞాచక్రమని పేరు. ఈ ఆజ్ఞాచక్రము తెరుచుకుంటే దివ్యజ్ఞానము ప్రభాసిస్తుంది. దివ్యదృష్టి కలుగుతుంది.

***

కష్ట సుఖాలలో సందేశం

ఒక శిష్యుడు గురువుగారిని ఇలా అడిగాడు. 'అయ్యా! సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు చదివితే దుఃఖం వచ్చేటట్టుగా... దుఃఖంగా ఉన్నప్పుడు చదివితే సంతోషం వచ్చేటట్టుగా ఒక సందేశం చెప్పండి'.

ఆ గురువుగారు చిరునవ్వుతో కాగితం మీద 'ఈ సమయం వెళ్ళిపోతుంది' అని వ్రాశారు. ఆయన సమయస్ఫూర్తికి, చతురతకు జోహారు!

***

దాచుకున్న ప్రతిభ

ఎంతోకాలం శ్రమించి కృషి చేసి సంపాదించిన ప్రజ్ఞ, ప్రతిభ, పాండిత్యం లోక కళ్యాణం కోసం ఇతరులకు పంచనివాడు దైవం దృష్టిలో అధమాధముడు. స్వార్థంతో తన ప్రతిభను ఇంకొకరికి అందజేయని వాడు నీచుడే అవుతాడు.

అలా కాకుండా తాను సంపాదించిన ప్రతిభను పదిమందికీ అందజేసేవాడు గోమాతతో సమానంగా భావించాలి, పూజించాలి.

గోవు తన దూడలకు పాలు ఇచ్చిన తరువాత తన పాలను ఇంకొకరికి ఇవ్వకుండా ఆపదు. సంతోషంగా ఇంకొకరికి తీసుకోనిస్తుంది. అందుకే గోమాత 'త్యాగమయి'గా పూజించబడుతుంది.

అదే విధంగా తన విద్యను పదిమందికీ అందజేసినవాడు పూజనీయుడు.

(– ప్రవచన చక్రవర్తి బ్రహ్మశ్రీ చాగంటి కోటేశ్వరరావు)

***

ఉద్ధవ గీత

యుగాలు మారినా, జగాలు మారినా, సూర్య చంద్రాదులు ఉన్నంత వరకూ మన వేదాలూ ఉపనిషత్తులూ, రామాయణ, భారత, భాగవతాలూ, భగవద్గీత, ఉద్ధవ గీతా వంటి దివ్య ప్రభోదాలు మానవుని మాధవునితో సమం చేసేందుకు ఉపయోగించేవే ! ఇవి మానవాళి ఆచరించి తరించాల్సిన మహోపదేశాలు.

ఇవేగాక కనిపించే విశ్వం, ప్రకృతి, జీవరాశులు మహోపదేశాలు గావించే గురువులే. పరమాత్మలోని దివ్యసుగుణాలన్నీ ఆయన సృష్టిలోనే ఉన్నాయి. వీటిని గ్రహించి జీవనయానంలో ఆచరించగలగడమే మహాయోగం. అదే పరమోత్థానం.

భూమి నుంచి క్షమాగుణాన్ని, వాయువునుంచి పరోపకారాన్ని ప్రాణస్థితి నిలకడను, ఆకాశం నుండి పరమాత్మ సర్వవ్యాపి అని, జలం నుంచి నిర్మలత్వాన్ని పావనత్వాన్ని, అగ్నినుంచి దహించే శక్తిని గ్రహించి తన దేహం పాంచ భౌతాత్మకమని, పంచభూతాల గుణాలను కలిగి ఉండాలని తెలుసుకోవాలి. చంద్రుని నుంచి వృద్ధి క్షయాలు సహజమని తెలుసుకోవాలి. దేహ వ్యామోహము నుంచి బయటపడాలి.

సూర్యుడు సృష్టిలోని అన్ని వస్తువుల మీదా తన కిరణాలను సమంగా ప్రసరిస్తాడు. అన్నిటికీ ఉనికీ, శక్తి ప్రదాత సూర్యుడే ! అయినా ఏ వస్తువునూ తనదిగా భావించడు, గ్రహించడు. తన కర్తవ్యాన్ని తాను నిర్వహించుటకు పోతాడు. దేనిపట్లా ఆసక్తి ప్రదర్శించడు. ఆవిధంగానే మనిషీ కర్మాచరణే ధర్మంగా భావించాలి.

శలభం దీపం పట్ల వ్యామోహం చెంది నాశనమవుతుంది. తమనలు మనిషిని బద్ధునిగా చేసి ఏ రకంగా మసి చేస్తాయో శరభం జీవితమే తార్కాణం.

తేనెటీగకు కూడబెట్టే గుణముంది. మధువును కూడబెడుతుంది. **మానవుడు పుణ్యకార్యాల ఫలాన్ని కూడబెట్టుకోవాలి. ధనాన్ని కాదు ధర్మాన్ని మూటకట్టుకోవాలి.** సుగుణాల రాశిగా మానవుడు వెలుగొందాలి. ఆమూట పదిలంగా ఉన్నంతకాలం జీవితం భద్రం.

సాలిపురుగు నుంచి సృష్టిని, లయాన్ని గ్రహించాలి. సాలెగూడు అద్భుత నిర్మాణ క్రియ. ప్రకృతిలో చూసే ప్రతీ జీవరాశి, గ్రహగతులు మనకు మహోపదేశాలిచ్చే గురువులే !

(- దానం శివప్రసాదరావు, ఈనాడు, *9-7-12*, అంతర్యామి)

***

చట్టం - న్యాయం - ధర్మం లలో తేడాలు

ఒక వ్యక్తి నువ్వు అడగ్గానే లక్ష రూపాయలు ఎలాంటి ప్రామిసరీ నోటు, గ్యారంటీలు లేకుండా ఇచ్చి నిన్ను నిలబెట్టాడు... బాగు పడ్డావు.

అంతలో తను దెబ్బతిని చివరకు తనే పోయాడు. ఏ కాగితాలూ లేనందున ఆ డబ్బు తిరిగి చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. - **ఇది చట్టం.**

తప్పకుండా ఆ డబ్బు వడ్డీతో సహా చెల్లించాలి. - **ఇది న్యాయం**

డబ్బు, వడ్డీ ఇచ్చి ఆ కుటుంబం నిలదొక్కుకునేదాకా మద్దతుగా నిలబడాలి. - **ఇది ధర్మం.**

***

తొమ్మిదవ అంకె విశిష్టత

★ సంఖ్యాశాస్త్రంలో '9' అంకెను 'బ్రహ్మ సంఖ్య' అంటారు. 'దైవ సంఖ్య', 'వృద్ధి సంఖ్య'.

★ 'పురాణ సంఖ్య' అని కూడ అంటారు.

★ 1 నుండి 9 వఱకు అంకెలను (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9) కలిపితే వచ్చిన సంఖ్యలను కలిపితే (ఏక సంఖ్య) 9 వస్తుంది.

★ 1 నుండి 9 వఱకు అంకెలను 9 చేత గుణిస్తే వచ్చిన సంఖ్యలను కలిపితే 9 వస్తుంది.

★ మనిషి శరీరానికి ఉన్న రంధ్రాలు - 9.

★ మనిషికే కాదు పాముకి తప్ప ప్రతీ ప్రాణికి ఉన్న రంధ్రాలు - 9.

★ తల్లి గర్భములో బిడ్డ ఉండే మాసములు - 9

★ శుభకార్యాలలో మనం యిస్తున్న కానుకలు 1116 లేక 108 కలిపితే వచ్చేది - 9.

★ వినాయక చవితి, శ్రీరామ నవమి వంటి పర్వదినములలో మనం జరుపుకుంటున్న ఉత్సవ దినములు - 9.

★ ఆదిత్యాది గ్రహములు - 9

★ భక్తి మార్గములు - 9

40. యజ్ఞోపవీతము

గాయత్రీ మంత్ర ప్రకీతము

యజ్ఞోపవీతము – గాయత్రీ మంత్ర ప్రకీతము. యజ్ఞోపవీతమే కల్పవృక్షము, మరియు కామధేనువు. కల్పవృక్ష కామధేనువులు సాధకునికి మనోభీష్టములు ప్రసాదించును. యజ్ఞోపవీతమందు మంత్రన్యాసము ఇట్లున్నది.

1వ పోగు : **భూః** (ఆత్మజ్ఞానము). ఇందు 'తత్' (జీవ విజ్ఞానము), **'సవితు'** (ఆత్మశక్తి మరియు సంయమము), **'వరేణ్యం'** (శ్రేష్ఠత) అను మూడు పోభాగములు.

2వ పోగు : **భువః** (కర్మయోగము). ఇందు **'భర్గో'** (నిర్మలత), **'దేవస్య'** (దివ్యదృష్టి), **'ధీమహి'** (సద్గుణములు) అను మూడు పోభాగములు.

3వ పోగు : **స్వః** (స్థిరత్వము). ఇందు – **'ధియో'** (వివేకము), **'యోనః'** (నిగ్రహము), **'ప్రచోదయాత్'** (మోక్షము) అను మూడు పో భాగములు గలవని తెలియనగును.

(– నిత్య సంధ్యోపాసన గాయత్రి, అనువాదకులు శ్రీ గోలోక బిహారీ పండా, 1979)

***

యజ్ఞోపవీత మహిమ

వైదిక సంస్కారాలతో పరిచయం ఉన్న ప్రతివారికీ సుపరిచితమైనది 'యజ్ఞోపవీతం'. దీనినే తెలుగులో **'జంధ్యం'** అంటారు. యజ్ఞోపవీతాన్ని 'బ్రహ్మసూత్రం' అని కూడ అంటారు. దీనిని ఎందుకు ధరించాలో ధర్మశాస్త్రాలు ఈ విధంగా చెప్పుతున్నాయి.

శ్లో॥ సూచనాత్ బ్రహ్మ తత్త్వస్య
వేద తత్త్వస్య సూచనాత్
తత్సూత్రముపవీత్వాత్
బ్రహ్మసూత్రమితిస్మృతమ్

తా॥ బ్రహ్మ తత్త్వాన్ని సూచించడానికి, వేద తత్త్వాన్ని సూచించడానికి బ్రహ్మ సూత్రాన్ని ధరించాలి. అదే ఉపవీతం. అంటే రక్షణ వస్త్రం.

యజ్ఞోపవీతాన్ని నవ తంతువులతో (తొమ్మిది దారపు పోగులతో) నిర్మించాలి. ఒక్కొక్క తంతువునకు ఒక్కొక్క దేవత ఉంటాడని స్మృతుల కథనం.

**శ్లో॥ ఓంకారో హోగ్నిశ్చ నాగశ్చ సోమః పితృ ప్రజాపతీ
వాయుః సూర్యశ్చ సర్వశ్చ తస్తుదేవా అమీ నవ
ఓంకారః ప్రథమేతంతౌ ద్వితీయే యోగ్నిస్థథైవచ
తృతీయ నాగదైవత్యం చతుర్థే సోమదేవతా
పంచమే పితృ దైవత్యం షష్ఠేచైవ ప్రజాపతిః
సప్తమే మారుతశ్చైవ అష్టమే సూర్య ఏవ చ
సర్వేదేవాస్తు నవమే ఇత్యేతాస్తంతు దేవతాః**

తా॥ మొదటి తంతువులో ఓంకారం, రెండవ తంతులో అగ్నిదేవుడు, మూడవ తంతులో నాగదేవత, నాల్గవ తంతులో సోమదేవత, ఐదవ తంతులో పితృదేవతలు, ఆరవ తంతులో బ్రహ్మదేవుడు, ఏడవ తంతులో వాయుదేవుడు, ఎనిమిదవ తంతులో సూర్యుడు, తొమ్మిదవ తంతులో మిగిలిన దేవతలు అందరూ ఉంటారు.

యజ్ఞోపవీతం తొంబై ఆరు విషయాలకు ప్రతీక అని **'సామవేదఛాందోగ్య పరివిష్టం'** చెపుతోంది.

**శ్లో॥ తిథివారం చ నక్షత్రం తత్త్వవేద గుణాన్వితమ్ ।
కాలత్రయం చ మాసాశ్చ బ్రహ్మసూత్రం హి షణ్ణవమ్ ॥**

తా॥ తిథులు 15, వారాలు 7, నక్షత్రాలు 27, తత్త్వాలు 25, వేదాలు 4, గుణాలు 3, కాలాలు 3, మాసాలు 12, మొత్తం 96 అంటే యజ్ఞోపవీతాన్ని ధరించినవారికి తిథులలోను, వారాలలోను, నక్షత్రాలలోను, తత్త్వాలలోను, వేదాలలోను, గుణాలలోను, కాలాలలోను, మాసాలలోను పవిత్రత ఏర్పడి అవన్నీ ధరించినవారికి శుభ ఫలితాలను కలిగిస్తాయని అర్థం. యజ్ఞోపవీతం తొంబైఆరు కొలతలతో కూడి ఉండాలని **'వశిష్ఠస్మృతి'** చెపుతోంది.

శ్లో॥ చతుర్వేదేషు గాయత్రీ చతిర్వింశతికాక్షరీ ।
తస్మాచ్చతుర్గుణం కృత్వా బ్రహ్మతంతుముదీరయేత్ ॥

తా॥ నాలుగు వేదాలలోను గాయత్రి మంత్రం 24 అక్షరాలుగానే ఉపదేశించబడింది. అందువల్ల ఆ మంత్రంలోని అక్షరాల సంఖ్యకు నాలుగింతలుగా అంటే (24×4=96) తొంభై ఆరు తంతువులుగా యజ్ఞోపవీతాన్ని నిర్మించుకొని ధరించాలని ఉపదేశం.

(– 'చంద్రశేఖర వచో విభూతి' నుండి.)

***

చతుర్విధ బలములు :
1. బాహుబలము, 2. మనోబలము, 3. ధనబలము, 4. బంధుబలము.

చతుర్విధ పురుషార్థములు :
1. ధర్మము, 2. అర్థము, 3. కామము, 4. మోక్షము.

చతుర్విధ ఆశ్రమములు :
1. బ్రహ్మచర్యం, 2. గార్హస్థ్యము, 3. వానప్రస్థము, 4. సన్యాసము.

చతుర్విధ పాశములు :
1. ఆశాపాశము, 2. మోహపాశము, 3. మాయా పాశము, 4. కర్మపాశము.

చతుర్విధ ఉపాయములు :
1. సామము, 2. దానము, 3. భేదము, 4. దండము.

చతుర్విధ స్త్రీ జాతులు :
1. పద్మినీ జాతి, 2. హస్తినీ జాతి, 3. శంఖినీ జాతి, 4. చిత్తనీ జాతి.

చతుర్విధ కర్మలు :
1. ధ్యానము, 2. శౌచము, 3. బిక్ష, 4. ఏకాంతము.

చతుర్విధ సైనిక బలములు :
1. రథములు, 2. గజములు, 3. గుఱ్ఱములు (తురగములు), 4. పదములు (కాలినడకతో సైనికులు).

41. భగవత్ప్రార్థన

ప్రార్థన - దివ్య ఔషధం

మనం ప్రేమించే భగవంతుని దివ్యరూపాలకు ప్రేమతో విన్నవించుకొనేది ప్రార్థన. ప్రార్థన అనేది ప్రేమతో భగవంతుని చరణాలకు అర్పించే పుష్పం. ప్రార్థన మన మనస్సుని, హృదయాన్ని పవిత్ర పరుస్తుంది. శరీరానికి, మనస్సుకి, ఆత్మకి స్వస్థత చేకూర్చే పావన స్పందనా తరంగం. భవ రోగాలయిన ఈర్ష్య, అహంకారము, గర్వము, ద్వేషములను పోగొట్టే దివ్యఔషధము.

అన్ని మతాలలో కూడ ప్రార్థన చాల సహజమైనది. ప్రారబ్ధ కర్మను రద్దు చేసి మనిషిని తనలోనికి నడిపించి తత్త్వంతో ఏకత్వాన్ని అనుగ్రహించే అమృతధారావర్షము ప్రార్థన అని మన సనాతన ఋషులు ఎరుక పరిచారు.

'అహంకారముతో ప్రార్థించకు. నీ ఇంటిలో తలుపులు మూసికొని ఏకాంతములో ప్రార్థన చేయి. నీవు చూడని భగవానుడు నీకు ఏది కావాలో దానిని అనుగ్రహిస్తాడు' అని క్రీస్తు బోధిస్తాడు.

అలాగే ప్రవక్త మహమ్మద్ 'ప్రతి ముస్లిం కూడా 5 సార్లు నమాజ్ చేసి నిన్ను నువ్వు సరిచేసుకో' అని తెలియజేస్తాడు.

ప్రేమతో నిండిన మనస్సుతో ప్రతీ పదం భక్తి భావంతో పొంగి పొరలే మృదు మధుర భావ తరంగ ప్రవాహమే ప్రార్థన స్వరూపం. కరుణా గంగా స్వరూపమైన భగవానుని సృష్టిని మానవత నిండిన హృదయంతో ప్రేమించు. ప్రార్థన నీ భయాలను తొలగించి భగవంతునితో ప్రత్యక్ష సంబంధాన్ని అనుగ్రహిస్తుంది.

(– ప్రజ్ఞానానంద)

***

మనశ్శాంతికి ప్రార్థన

యాతనామయమైన నిత్య జీవితంలో ప్రార్థన చేసుకోడానికి తీరిక ఎక్కడ? అంటారు కొంతమంది. ప్రార్థనకు అవకాశము లేదంటే నేను నమ్మను. భగవంతుని గురించి రోజూ ప్రార్థన చేసుకోడానికి కొద్ది నిముషాలు ఏర్పాటు చేసుకోవడం అంత కష్టంకాదు. ఎంత తీరిక లేని వాడయినా కళ్ళు మూసుకొని ఇష్టదైవాన్ని మనస్సులో ఒక్కసారి చూడవచ్చు. ప్రార్థన మనశ్శాంతిని కలిగిస్తుంది. విశ్వశాంతికి దోహదకారి. మానవ జీవితంలో సమరస భావం, సామరస్యం ఏర్పడుతుంది.

(– కంచి శంకరాచార్య శ్రీవిజయేంద్ర సరస్వతి)

***

శరణాగతి

దేహము యొక్క అవసానకాలమందు దైవస్మృతిని కలిగి ఉండవలయునన్న సజీవ కాలమందు ఇప్పటినుండే ఏమరుపాటు లేని సదభ్యాసపరుడై ఉండిన కదా కలుగును.

ఇందులకు కులశేఖర మహారాజు ఇట్లు ప్రార్థించేవాడు.

కృష్ణ త్వదీయ పద పంకజ పంజరాంత
మద్యైవమే విశతు మానస రాజహంసః
ప్రాణ ప్రయాణ సమయే కఫ వాత పిత్తైః
కంఠావరోధన విధౌ స్మరణం కుతస్తే ॥

తా॥ ఓ శ్రీకృష్ణ పరమాత్మా ! నా మనస్సనెడు రాజహంస ఇపుడే మీ చరణారవిందమందు లయమొందుగాక ! ప్రాణ ప్రయాణ సమయమున కఫ వాత పిత్తములచే కంఠావరోధముగాని, స్మృతి తప్పిపోవుటగాని కలుగునేమో ! చెప్పజాలను. (ముకుందమాల).

***

ఓంకార్ మహరాజ్ - లోకశాంతి ప్రార్థన

పూజనీయమైన ఓ దివ్య స్వరూపా ! మాలోపలను, వెలుపలను, మీదను, క్రిందను, అంతటను నిండియున్న ఓ సర్వాంతర్యామీ ! మా లోపల ప్రత్యణువునందును ఇమిడియుండి మా నేత్రములకు నేత్రము, కర్ణములకు కర్ణము, హృదయములకు హృదయము, మనస్సులకు మనస్సు, శ్వాసలకు శ్వాస, ప్రాణములకు ప్రాణము, ఆత్మలకు ఆత్మవై వెలుగొందు ఓ దేవా ! ప్రేమైకమూర్తీ ! నిన్ను తెలుసుకొను భాగ్యము ఇప్పుడు ఇచ్చుటనే మాకు ప్రసాదించుము.

ఓ తేజోమయమూర్తీ ! తూర్పు పడమరల, ఉత్తర దక్షిణముల ఈ విశ్వమందంతటను అందరును నీ దివ్య తేజస్సును గ్రహింతురు గాక ! ఓ సచ్చిదానంద స్వరూపా ! ప్రతి మానవ హృదయమునందును, నానా జాతి మధ్యస్థము నందును శాంతి సామరస్యములను ప్రతిష్ఠింపజేయుము.

ఓదేవా! ఇదియే మా మనః పూర్వకమైన ప్రార్థన.

(– ఓంకార్ మహరాజ్, తోటపల్లి)

***

దైవ ప్రార్థన

కరుణామూర్తియగు ఓ సర్వేశ్వరా !

మా చిత్తము సర్వకాల సర్వ అవస్థలయందును నీ పాదారవిందములందు లగ్నమై అచంచలమైన భక్తితో కూడియుండునట్లు అనుగ్రహింపుము.

పరమ దయానిధీ !

ప్రాతః కాలమున నిద్ర లేచినది మొదలు మరల పరుండువరకును మనోవాక్కాయములచే మావలన ఎవరికిని అపకారము కలుగకుండునట్లును, ఇతరప్రాణికోట్లకు ఉపకారము చేయులాగునను సద్బుద్ధిని దయ చేయుము.

సచ్చిదానందమూర్తీ! నిర్మలాత్మా!

మా అంతఃకరణమునందు ఎన్నడును ఏవిధమైన దుష్ట సంకల్పము గాని, విషయవాసన గాని, అజ్ఞానవృత్తి గాని చొరబడకుండునట్లు దయతో అనుగ్రహింపుము.

దేవా !

నీవు భక్తవత్సలుడవు. దీనులపాలిటి కల్పవృక్షమవు. నిన్ను ఆశ్రయించితిని. అసత్తునుండి సత్తునకు గొనిపొమ్ము. తమస్సునుండి జ్యోతిలోనికి తీసికొనిపొమ్ము. మృత్యువు నుండి అమృతత్వమును పొందింపజేయుము.

ఇదే మా వినతి. అనుగ్రహింపుము.

పాహిమాం పాహిమాం, పాహిమాం పాహి పాహి !

***

ముకుందమాల

'జిహ్వే! కీర్తయ కేశవం మురరిపుం చేతో భజ శ్రీధరం
పాణి ద్వంద్వ సమర్చయాచ్యుత కథాః శ్రోత్ర ద్వయ త్వం శృణు
కృష్ణం లోకయ లోచన ద్వయ హరేర్గచ్ఛాంఘ్రి యుగ్మాలయం
జిఘ్ర ఘ్రాణ ముకుందపాద తులసీం మూర్ధన్న మాధోక్షజమ్'

(- శ్రీకుల శేఖర ఆళ్వార్)

భా।। ఓ నాలుకా ! కేశవుని స్మరింపుము. ఓ మనసా మురరిపును పొందుము. ఓ రెండు చేతులూ ! శ్రీధరుని పూజించుడు. ఓ రెండు చెవులూ ! అచ్యుతు కథనే సర్వథా వినుడు. ఓ రెండు కళ్ళూ ! కృష్ణుని చూడుడు. ఓ రెండు కాళ్ళూ ! హరి మందిరమును ఉద్దేశించి నడువుడు.

ఓ నాసికా ! ముకుందుని పాదముల చెంతనుండు (దగ్గరున్న) తులసిని ఆస్వాదించుము.

ఓ శిరసా ! నీవు అధోక్షజుని నమస్కరింపుము.

– ఈ విధముగా ప్రతీ ఇంద్రియం భగవత్ కైంకర్యమునకై మాత్రమే పాటు పడవలయునని తెలిపిన మహాభక్తుడు కులశేఖరాళ్వార్ (ముకుందమాల గ్రంధకర్త)

(- సప్తగిరి 02/1993)

***

స్తోత్ర పఠన

మనం రోజూ దేవుని చిత్రపటం ముందో, పూజా పీఠం ముందో కూర్చొని ఓ స్తోత్రాన్నో, కథనో పారాయణం చేయాలని పుస్తకం తెరుస్తాము. ముందు కొన్ని శ్లోకాలను భక్తితోనే పఠిస్తాం. తరువాత క్రమేపీ మన దృష్టి లేదా మన ఆలోచనలు బాహ్య ప్రపంచములోకి పరుగులు పెడతాయి. కాస్సేపు మొక్కుబడిగా చదువుతాం. కాస్సేపటికి స్తోత్రం లోకి మళ్ళీ మనస్సును నడిపిస్తాం. **ఎంత త్వరగా పఠనం చేద్దామనే ఆలోచనే గాని ఎంతభక్తిగా చేస్తున్నామనే ఆలోచన నూటికి ఎనభైశాతం ఇవ్వేళ మన హృదయాలలో ఉండట్లేదనేది నిఖార్సైన నిజం.**

ఈ వైఖరిని మనస్సునుండి వెంటనే దూరం చేసి ప్రేమకు భక్తిని జోడించి శ్రద్ధతో మనసారా స్తోత్రాన్ని గానం చేయాలి. ఇలా ఒక క్రమంగా సాగితే ఆ దేవదేవుడు మనల్ని విడిచిపెట్టడు. ఇది నిజం. ఇది సత్యం. ఇదే నిత్య సత్యం.

(- జయం... జయం... శ్రీ పురాణపండ శ్రీనివాస్, ఎమ్.ఎ.)

***

..... సూక్తి .....

శ్లో।। యథాచిత్తం తథావాక్చ యథావాక్చ తథా క్రియా ।
చిత్తే వాచి క్రియాయాంచ సాధూనామేకరూపతా ।।

తా।। మనసు వలె మాట ఉండాలి. మాటను బట్టి పని ఉండాలి. మనసు, మాట, పని, ఈ మూడింటిలో ఏకరూపత కలిగినవారు మహాపురుషులు.

42. భక్తి - ప్రభావం

భక్తి ఎలా కలుగుతుంది?

భక్తి ఎట్లు కలుగునో తెలియునా? మొదట సాధు సాంగత్యం చేయాలి. దీనివల్ల భగవద్విషయాల్లో శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది. శ్రద్ధ ద్వారా తదేక నిష్ఠ కలుగుతుంది. అట్టి నిష్ఠ స్థిరమైన పిదపనే భక్తి కలుగుతుంది.

లౌకికుల జ్ఞానమునకు, భక్తుల జ్ఞానమునకు, అవతారపురుషుల జ్ఞానమునకు చాల తేడా వుంది.

లౌకిక జ్ఞానం - చిన్న దీపపు వెల్తురు వంటిది. ఇంటిలోపల మాత్రమే వెలుతురుంటుంది. ఆ వెలుతురులోనే వంట, బిడ్డలను సంబాళించుకోవడం మొదలైన సంసారపు పనిపాటలు చేసుకోవచ్చు.

భక్తుల జ్ఞానం - చంద్రుని వెలుతురు వంటిది, ఆ వెలుతురు బయటా లోపలా కూడా వుంటుంది. దూరంలో వున్న వస్తువులు కానీ చిన్న వస్తువులు కానీ కనబడవు.

అవతారాది పురుషుల జ్ఞానం - ప్రచండ భాస్కరుని ప్రకాశం వంటిది. ఇంటా బయటా, చిన్నా పెద్దా, దగ్గిరా దూరం వున్న వస్తువులన్నీ చూడవచ్చు.

(- శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస)

***

దైవ భక్తి

భక్తి అంటే శ్రద్ధ - నిష్ఠ - అర్పణ అనే అర్థాలు ఉన్నాయి. ఆరాధనా భావంతో, సుఖ దుఃఖాలను, మంచి చెడులనూ భగవదర్పితం చేయగలగడమే దైవభక్తి. కేవలం గుడి గోపురాల వెంట తిరగడమే భక్తికాదు. పిడికెడు గుండెలో సముద్రమంత కోర్కెలతో దైవకార్యాలు చేయడం భక్తికాదు.

నీకు అన్నీ ఇచ్చిన దేవునికి ఏమి ఇచ్చి సంతోషపెట్టగలవు? దేమునికి కావలసింది సత్య నియమ సాధనం, ధర్మబద్ధ జీవనం, కర్మసిద్ధ జీవనం.

ప్రియ, మృదు భాషణం, అహింస, పరోపకారం, సదాలోచన, నిస్వార్థ బుద్ధి, సమదృష్టి, సదాచారం, సౌశీల్యం, శాంతి జీవనం - ఇవి భగవంతుడు నీలో కోరుకునేది. అపుడే దైవం నీలోనికి ప్రవేశిస్తాడు.

***

భక్తికి జీవములు

శ్లో॥ భక్తి శ్రద్ధా భావనాచ । పూజానాం జీవ ఉచ్యతే ॥

తా॥ చేయబడు పూజా కార్యక్రమమునకు 1. భక్తి, 2. శ్రద్ధ, 3. భావన అనునవి జీవములుగ పేర్కొనబడినవి. గాన వానిని పెంపొందించు కొనవలయును.

***

భక్తి భావం

నిర్గుణ పరబ్రహ్మాన్ని జ్ఞానంతోనూ ఆకట్టుకోవచ్చు, పట్టుకోవచ్చు. కాని అది సర్వజన సులభ సాధ్యమైన ప్రక్రియ కాదు. దానితో పోలిస్తే భక్తి పథమే తేలికైనది. అందుబాటులో ఉండేది అదే ! **భక్తి మార్గంలో లక్ష్యమే కాదు. ప్రయాణమూ పారవశ్యాన్ని కలిగించడం విశేషం. అందువలననే లోకంలో ఆధునికత విస్తరిస్తున్నా, నాగరికత నట్టింటిలో తిష్ఠవేసినా - ఈ జాతి సంస్కారం నుంచి భక్తి భావం అంతరించిపోకుండా ఉంది.**

యాతనా బహుళమైన మనిషి జీవన యానంలో భక్తి - ఒక దిక్సూచి... ఒక ఓదార్పు... ఒకానొక ఆత్మీయ శీతల స్పర్శ. ఎంతోమంది విషయంలో భక్తి - ఒక ధైర్యవచనం... బలమైన ఆలంబన. కొద్దిమందికి సంబంధించి అది - ఆనంద తీరాలకు, గుండెపొరలకు మధ్య బలపడిన సేతువు... ఆనందహేతువు. అనుభూతితో మాత్రమే ఆకళించుకోవలసిన అంశమది.

భక్తి ప్రభావంతో మనిషి చైతన్యమే కాదు. పదార్థ స్వభావమూ మార్పు చెందుతుంది. **ఆహారానికి భక్తి జోడిస్తే - అది ప్రసాదంగా మారుతుంది. నీటికి భక్తి జత కలిస్తే - తీర్థమవుతుంది. నిరాహారదీక్షకు భక్తి జత కలిస్తే ఉపవాసం అనిపించుకుంటుంది. సంగీతం - ప్రార్థనగా, ప్రయాణాలు - తీర్థయాత్రలుగా, పనులు - కర్మలుగా, నామస్మరణలు - జపంగా, శుభాకాంక్షలు - దీవెనలుగా, మాటలు - మంత్రాలుగా మారాలంటే వాటన్నిటిలో నిర్మల భక్తి భావం ప్రవేశిస్తే చాలు !**

అంతటి శక్తి సంపన్నమైనది - భక్తి. భౌతిక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక కక్ష్యలను శుద్ధి చేసే జీవ రసాయనం అది. భగవంతుణ్ణే బానిసను చేసే అత్యంత బలమైన సాధనం - భక్తి. భాగవతుల చరిత్రలే దానికి ప్రబల సాక్ష్యాలు !

(- ఎర్రాప్రగడ రామకృష్ణ, అంతర్యామి, ఈనాడు, తేది 22-10-16)

***

భగవత్ సాన్నిధ్యానికి మార్గం - భక్తి

రైలు ప్రయాణం చేయడానికి జాతి, కుల, మత భేదాలు అడ్డం కావు. టిక్కెట్టు ఉంటే చాలు. అలాగే భగవంతుడిని దర్శించాలన్నా, ఆయనను పొందాలి అన్నా భక్తి ఒక్కటి ఉంటే చాలు.

భక్తిలో సామాన్య భక్తి, విశేష భక్తి అని రెండు స్థాయిలు ఉన్నాయి. **సామాన్య భక్తి** అంటే భగవంతుని పూజించడం, ధూపదీప నైవేద్యాలతో సేవించడం, తీర్థయాత్రలు చెయ్యడం వంటిది. **విశేష భక్తి** అంటే భగవంతుడు మనల్ని తనవాళ్ళుగా చేసుకోవాలంటే మనం కలిగి ఉండవలసిన సద్గుణాలను పెంపొందించుకోవాలి. అటువంటి సద్గుణాలను గీతాచార్యుడు వివరించి చెప్పాడు. వీటిలో ఎక్కడా పూజలు, దీపాలు, ధూపాలు, ఆరగింపులు, యాత్రల వంటివి లేవు.

మన నడవడికను గూర్చి, మనోనిగ్రహము గూర్చి, కష్టసుఖాలలో ఎలా వ్యవహరించాలి అనేటటువంటి విషయాలను గూర్చి చెప్పబడింది. వాటిని

కలిగి ఉండటమే విశేష భక్తి అంటే 'ఈ విశేష భక్తిని కలిగి ఉన్నవాడు తనకు మిక్కిలి ప్రియమైనవాడు, వీడు నావాడు' అంటాడట. పరమాత్మ !

అయితే అలాగని సామాన్య భక్తి అల్పమైనదా అని సందేహాలు అక్కరలేదు. పూజలు, తీర్థయాత్రల సందర్శనం ద్వారా మనలో మనోవికాసం కలుగుతుంది. తద్వారా విశేష భక్తిని పొందడానికి కావలసిన సద్గుణములను అలవర్చుకోడానికి ఇది సహకరిస్తుంది. సామాన్యభక్తి ప్రాథమికవిద్యలాంటిది. విశేషభక్తి భగవంతుడి చేతులమీదుగా వీడు నావాడు అనే డిగ్రీని పొందింపజేసే విద్యలాంటిది. భగవంతుడి చేత వీడు నావాడు అనిపించుకున్నాక మోక్షద్వారాల వద్ద కాపలా ఉండే ద్వారపాలకులు మనను ఆపుతారా?

***

ముక్తిని పొందేందుకు భక్తి మార్గము

జీవునికి దేవునికి మధ్య వారధి - భక్తి ! హిందూధర్మ సంస్కృతిలో భక్తి గురించిన విశేషాలు అనేకం ఉన్నాయి. భక్తితో మన ఇష్ట దైవాన్ని ఆరాధిస్తే మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. మనస్సులో చెడు ఆలోచనలకు తావుండదు. సన్మార్గములో నడిచేందుకు వీలు కలుగుతుంది. ఎన్నో మానసిక వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చును. నిత్య జీవనంలో ఒత్తిళ్ళను, వడి దుడుకులను తట్టుకునే మనోధైర్యం కలుగుతుంది. మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంటే శరీరము ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

ఋషులు, మునులు భక్తి గురించి తెలియజేసిన వివరాలు....

★ 'భగవంతుడిని ఆరాధించడమే భక్తి' అని పరాశర మహర్షి తెలియజేశారు.

★ 'భగవంతుని లీలావిశేషాల గురించి తెలుసుకోవడమే భక్తి' అని గార్గ్య మహర్షి తెలియజేశారు.

★ 'మనః పరిపక్వ సాధనే భక్తి' అని అంటారు శాండిల్య ముని

- ★ రామానుజాచార్యులు, మధ్వాచార్యులు కూడ భక్తిమార్గము గురించి ఉత్తమోత్తమంగా తెలియజేశారు.
- ★ కర్మ, జ్ఞాన, యోగ మార్గ దర్శకమే భక్తి మార్గము. గుణ, రూప, పూజ, సఖ్య, వాత్సల్య, మాధుర్య, ఆత్మనివేదన, తన్మయ మరియు విరహ - ఇలా అనేక భక్తిమార్గాల గురించి 'నారద భక్తి సూత్రాల'లో వివరించబడింది. అదేవిధంగా భగవత్ గీతలోని కొన్ని అధ్యాయాలలో భక్తి ప్రాశస్త్యం మనకు గోచరిస్తుంది. ఉదాహరణకి... శ్రవణ భక్తి, కీర్తన భక్తి, స్మరణ భక్తి, పాదసేవ భక్తి, వందన భక్తి, దాస్య భక్తి, అర్చన భక్తి, స్నేహ భక్తి ఆత్మానుసంధాన్య భక్తి మొదలైనవి.
- ★ భక్తిమార్గములో ధ్యాన భక్తికి ఒక ప్రత్యేకత ఉంది. త్యాగరాజు, పురందరదాసు మొదలైనవారు భక్తి పారమార్థ్యాన్ని పానం చేసిన మహనీయులు.
- ★ కీర్తన భక్తికి - రామదాసు, అన్నమయ్య
- ★ శ్రవణ భక్తికి - గోపికలు, రుక్మిణి
- ★ స్మరణ భక్తికి - నారద, తుంబుర, ప్రహ్లాదులు
- ★ పాదసేవన భక్తికి - శబరి, భరతుడు, లక్ష్మణుడు
- ★ అర్చన భక్తికి - కన్నప్ప, ఏకలవ్యుడు, నంది,
- ★ వందన భక్తికి - మానవులు
- ★ దాస్య భక్తికి - హనుమంతుడు, గరుత్మంతుడు
- ★ స్నేహ భక్తికి - సుగ్రీవుడు, విభీషణుడు
- ★ ఆత్మ నివేదన భక్తికి - కుబేరుడు, అర్జునుడు

భక్తి మార్గములో గట్టి పట్టుదల ఉండాలి. ధృడమైన ప్రతిజ్ఞ చేసుకోవాలి. అప్పుడే కార్యసాధకుడు అవుతాడు.

***

43. నామ సంకీర్తనం విధి

నామ సంకీర్తన శక్తి

కలియుగంలో ధర్మం ఒంటిపాదంపై నడుస్తున్నా ఈ లోకం ఇంకా ఇలా నిలిచి వుందంటే కారణం మనకు తరతరాలుగా అందివ్వబడిన నామసంకీర్తన ఆచారం.

భగవంతుని పవిత్ర నామాలను భక్తితో ఉచ్చరించడంవల్ల ఆయనను మనతో కట్టి పడేస్తుంది. నామ సంకీర్తనలో భగవంతుని శక్తి ఇమిడి వుంది. అది అపారమైన శక్తి. అందుకే హనుమంతుడు చిరంజీవి అయ్యాడు.

ఆయన నోటివెంట ప్రతిక్షణం వెలువడే **'రామ'** అన్న రెండక్షరాలే ఆయనకు అంత శక్తిని ఇచ్చాయి.

ఇతర భక్తులకు సాధారణ వరాలను ప్రసాదించిన శ్రీరాముడు హనుమంతుని భక్తికి వేరు వరాలు చాలవని ఆయన మదిలో బందీ అయ్యాడు. అలా భగవంతుని తమలో బందీగా చేసుకునే ప్రయత్నం ప్రతి ఒక్కరూ చేయాలి.

***

కీర్తన బలం

శ్లో॥ **ధ్యాయన్ కృతే యజన్, యజ్ఞైః త్రేతాయాం, ద్వాపరేఽర్చయన్।**
యదాప్నోతి తదాప్నోతి కలౌ కేశవ కీర్తనాత్ ॥

(విష్ణుపురాణం)

తా॥ కృతయుగంలో ధ్యానాదుల (తపస్సుల) చేతను, త్రేతాయుగంలో యజ్ఞయాగాదుల చేతను, ద్వాపరయుగంలో అర్చనాదుల చేతను ఏ పరమ పదవి లభిస్తుందో - అది కలియుగంలో కేశవుని కీర్తించడము ద్వారా లభిస్తోంది.

కృతయుగాదులలో చేసినట్టుగా పెద్దపెద్ద తపస్సులు, యజ్ఞయాగాదులు చేయనక్కర లేకుండా ఈ కలికాలంలో భగవన్నామ స్మరణ మాత్రము చేతనే మోక్షప్రాప్తి కలుగుతుందని వచింపబడినది.

***

గానంతో సరిఅయినది ఏదీ లేదు

శ్లో॥ పూజాకోటి తమం ధ్యానం ధ్యానాత్ కోటి తమం జపః ।
జపాత్కోటి తమం గానం గానాత్పర తమో నహి ॥

తా॥ ధ్యానము - కోటి పూజల కన్న శ్రేష్ఠమయినది. జపము - ధ్యానము కంటే కోటి రెట్లు గొప్పది. గానం - జపము కంటె కోటి రెట్లు అధికము. గానం కంటే ఉత్కృష్టమైనది ఏదీ లేదు.

***

కీర్తన

శ్లో॥ యత్ఫలం నాస్తి తపసా న యోగే న సమాధినా ।
తత్ఫలం లభతే సమ్యక్ కలౌ కేశవ కీర్తనాత్ ॥

తా॥ తపస్సు చేతను, యోగము చేతను, సమాధి చేతను లభించని ఫలము కలియుగమున కేవలము కీర్తన చేతనే లభించును.

***

భగవంతుని స్మరణ

శ్లో॥ శతం విహాయ భోక్తవ్యం । సహస్రం స్నానమాచరేత్ ॥
లక్ష్యం త్యక్త్వా తు దాతవ్యం । కోటిం త్యక్త్వా హరిం స్మరేత్ ॥

తా॥ వంద పనులు ఉన్నప్పటికీ వాటిని వదిలిపెట్టి భోజనం చేయవలెను. వేయి పనులు ఉన్నప్పటికీ వదిలి స్నానం చేయవలెను. లక్ష పనులు ఉన్నప్పటికీ వాటిని వదిలిపెట్టి దానం చేయవలెను. కోటి పనులు ఉన్నప్పటికీ వాటిని వదిలిపెట్టి భగవంతుని స్మరణ చేయవలెను.

***

హరినామ సంకీర్తన

శ్లో॥ తస్మాల్లోకోద్ధరణార్థం, హరినామ ప్రకాశయేత్ ।
సర్వత్ర ముచ్యతే లోకో, మహా పాపాత్ కలౌయుగే ॥

తా॥ లోకులను తరింపజేయు నిమిత్తమై శ్రీహరినామమును ప్రచారము చేయవలెను. ఈ ప్రచారము వలననే కలియుగములోని జనులు అన్ని పాపములు నుండియు విముక్తులగుచున్నారు.

శ్లో॥ హరేర్నామ హరేర్నామ హరేర్నామైవ కేవలమ్ ।
కలౌ నాస్త్యేవ నాస్త్యేవ నాస్త్యేవ గతిరన్యథా ॥

తా॥ కలియుగములో హరినామమే, హరినామమే, హరినామమే తప్ప మరియొక గతి మనకు లేదు, లేదు, లేదు.

శ్లో॥ నామ సంకీర్తనం యస్య, సర్వపాప ప్రణాశనం ।
ప్రణామో దుఃఖశమనం, తం నమామి హరిం పరమ్ ॥

తా॥ ఏ విష్ణువు యొక్క నామ సంకీర్తనం అన్ని పాపములను పోగొట్టునో, దుఃఖమును తగ్గించునో ఉత్కృష్టుడగు అట్టి శ్రీ విష్ణువుకు నమస్కరించుచున్నాను.

***

నామ సంకీర్తన మాహాత్మ్యం

"కలౌ సంకీర్తనాన్ముక్తిః" ... అని యీ కలియుగంలో నామ సంకీర్తనమే ముక్తికి సాధనంగా చెప్పబడింది.

"ఒక జీవితంలో జరుగు పాపమంతా కలిపినా నామాగ్ని ముందు తృణ తుల్యం కాదు." "పాపక్షయానికై నామస్మరణం, ఏ ఇతర సాధనాలతోను సముచ్చయంగా, సమ్మిశ్రణంగా ఉండవలసిన ఆవశ్యకత లేదు".

క్వ నాకపృష్ఠ గమనం పునరావృత్తి లక్షణమ్ ।
క్వ జపో వాసుదేవేతి ముక్తి బీజమనుత్తమమ్ ॥

పునర్జన్మమును కలిగించే స్వర్గలోక గమనమెక్కడ? ముక్తి బీజమగు వాసుదేవ నామ జపమెక్కడ? అనగా ఈ రెంటికిని హస్తి మశకాంతర భేదమున్నదని భావము.

నామము మంత్రము కన్న సులభము

నామమును మంత్రమును రెండును వర్ణ మయములే. మంత్రము నందు కేవల బీజాక్షరములు గాని, నామయుక్త బీజాక్షర సంపుటీకరణము గాని ఉండును. **'అమంత్రమక్షరం నాస్తి'** -- అను వచనమునననుసరించి నామము కూడ మంత్రమే అని కొందరి అభిప్రాయము. కాని బీజాక్షర సంపుటీకరణముతో ఉండు మంత్రమునకు ధ్యానము, శ్రద్ధ, నియమము అవసరము. ఇవి లేనిచో ఆ మంత్రము సిద్ధింపదు. కాని నామానికి ఇవేమీ అక్కర్లేదు.

నామజపం వల్ల కేవలం పాపక్షయమే కాకుండా లౌకికమైన అంటే ఐహికమైన లాభాలు కూడా ఉన్నాయి. విష్ణుని యొక్క నామ స్మరణము యజ్ఞ దాన తపో క్రియల యందలి లోటుపాట్లను సవరించి వానికి పూర్ణత్వము కల్పించును.

నామ జపం స్నాన సమయంలో, భోజన సమయంలో ఎల్లవేళలా చేయదగినదిగా చెప్పబడింది.

కబలే కబలే కుర్వన్ గోవింద స్యానుకీర్తనమ్ ।
నిత్యోపవాసీ విజ్ఞేయో జీవన్ముక్తో న సంశయః ॥

భోజన సమయంలో ముద్దముద్దకూ నారాయణ నామస్మరణం చేస్తూ భుజించేవాడు నిత్యోపవాసిగను, జీవన్ముక్తుడుగాను చెప్పబడినాడు.

నామజపం యొక్క ఏవం విధ మాహాత్మ్యాన్ని గుర్తించబట్టే మన పెద్దలు పిల్లలకు భగవన్నామములతో నామకరణం చేస్తున్నారు. కాని నవ నాగరికతా

ప్రభావంవల్ల ఆ సంప్రదాయం కొద్దిగా దెబ్బతింటున్నట్లు కనిపిస్తోంది. మన హిందూ దేవతా నామకరణ సంప్రదాయాన్ని మనం మరల పునరుద్ధరించుకోవాలి. నామకరణ విషయంలో ఫ్యాషన్ల వ్యామోహాన్ని కొద్దిగా పరిత్యజిస్తే ఆముష్మిక వైభవోన్నతులను బడయవచ్చు. ఆముష్మిక వైభవానికి పరాకాష్ఠ ముక్తావస్థలోని బ్రహ్మానందమేకదా !

భజనాది సంకీర్తనల వల్ల సత్సాంగత్యము తద్వారా భగవంతుని విషయమున నిశ్చలమైన భక్తి ఉదయించును. తద్వారా సత్త్వ గుణోత్కర్షము సంభవించి ఈ తత్త్వ సాక్షాత్కారము వలన జీవుడు ముక్తుడగును. కావున ఈ నామ సంకీర్తన యొక్క మాహాత్మ్యములను అనుభవించి తత్పరాయుణులై సర్వులు తరింతురుగాత !

(– సప్తగిరి, అక్టోబరు 1993)

✳✳✳

కీర్తన - సంకీర్తన

కీర్తన అనగా కీర్తించడము. అయితే ప్రస్తుత అవగాహన ప్రకారము శాస్త్రీయ సంగీత పద్ధతిలో శృతి లయల ప్రాధాన్యంగా సాహిత్యం, జతులతో కూడిన కచేరి. ఈ కీర్తనలు ఆలాపించే వారిని 'సంగీత విద్వాంసులు' అంటారు. ఎంతో పుణ్యం చేసుకొని ఎంతో సాధన చేసిన వారికి మాత్రమే సాధ్యమయింది ఈ పాండిత్యం... ఈ ప్రతిభ ! అయితే ఇందులో శృతి, లయలు పూర్ణంగా ఉంటాయి. భావం మట్టుకు శూన్యంగా ఉంటుంది. ఈ మాట పెద్దలు చెప్పిందే.

ఉదాహరణకు... భక్త రామదాసు (కంచెర్ల గోపన్న) ఆనాడు తానీషా జైలులో నుండి శ్రీరామచంద్రుడికి తన బాధలు మొరపెట్టుకుంటూ దుఃఖంతో గానం చేసిన కీర్తనలు ఈనాడు ఆ సాహిత్యాన్ని ఎటువంటి దుఃఖ భావనలు లేకుండా వినసొంపుగా, మధురంగా గానం చేస్తున్నారు.

భక్త రామదాసుగారు పాడిన ఆ పాటలోని సాహిత్యాన్ని ఆకళింపు చేసుకొని అందులో ఉన్న భావాన్ని పరిపూర్ణంగా ప్రతిబింబిస్తూ గానం చేస్తే అది సంకీర్తన

అవుతుంది. భక్త రామదాసు గారిని వారు ఆ పాట పాడినప్పటి పరిస్థితులను మనలో ఆవాహన చేసుకుంటేనే (పరకాయ ప్రవేశం) అది సాధ్యపడుతుంది.

ఒక భక్తిగీతం గానం చేసేటప్పుడు గాయకుడు శృతి లయలతో భావ ప్రాధాన్యముతో, మనస్సును, తనువును గాత్రముతో మమేకం చేస్తే - అది సంకీర్తనే అవుతుంది.

సంకీర్తన లక్ష్యం..... భగవదనుగ్రహమే ! సంకీర్తన భగవంతుని అనుభూతిని కలిగిస్తుంది... పరిసరాలను పునీతం చేస్తుంది. ఆత్మార్పణతో చేసిన సంకీర్తన గానం చేసిన వారి పాపాలను హరింపజేస్తుంది. అంతర్ముఖ సాధనతో చేసిన సంకీర్తన భగవంతుని మన సాన్నిధ్యానికి తీసుకువస్తుంది.

***

..... సూక్తులు .....

శ్లో॥ మనస్యన్యత్ వచస్యన్యత్ కర్మణ్యన్యద్దురాత్మనాం ।
మనస్యేకం వచస్యేకం కర్మణ్యేకం మహాత్మనాం ॥

తా॥ దురాత్ములకు - మనసొకదారి, మాటది ఇంకొకదారి, పనులు మరొకదారిగా ఉంటాయి. అదే మహాత్ముల విషయంలో మనసు, మాట, చేత అన్నీ ఒకటే. వారు పైకి ఒకలాగ లోపల ఒకలాగ ఉండరు.

శ్లో॥ అర్థనాశం మనస్తాపం గృహే దుశ్చరితానిచ ।
వంచనం చావమానం చ మతిమాన్న ప్రకాశయేత్ ॥

తా॥ ధననష్టాన్ని, మనస్సులోని బాధ, గృహములోని అంతర్గత విభేదాలు, వంచన పొందడం, అవమానము - వీటిని బుద్ధిమంతుడైనవాడు వెల్లడి చేసుకొనకూడదు.

..... మంచిమాట .....

మనం ఎలా ఉండాలో ఏకాంతం నేర్పుతుంది. మనం ఎలా ఉన్నామో సమాజం చెపుతుంది.

44. అక్షర మాహాత్మ్యము

అక్షరము - నామము

కొన్ని అక్షరముల సముదాయము 'పదము' అగును. కొన్ని పదముల సముదాయము 'వాక్యము' అగును. ఈ లౌకిక ప్రపంచములో ఈ అక్షరములను సంభాషణల రూపములో విరివిగా వాడేస్తున్నాము. నిత్య జీవితములో మన భావ ప్రకటనకు ఇది అవసరమే. అగ్గిపుల్ల పొయ్యినీ వెలిగిస్తుంది, ఇంటినీ తగలపెడుతుంది.

భగవంతుని పొందడానికి మన ఋషులు ఈ అక్షరములను కలుపుతూ దైవముల నామములు నిర్ణయించారు. ఆ నామములకు ముందు పల్లవిగా 'ఓం' కారమును, నామము తరువాత చివరలో 'నమః' లేక 'స్వాహా' వంటి వాటిని చేర్చి 'మంత్రమును' తయారు చేశారు. ఆ అక్షరములతో కూడిన మంత్రములు భగవంతుని సన్నిధికి తీసుకువెళ్తాయి.

***

భగవన్నామ విశేషములు

అక్షరము అనగా నాశనం లేనిదని అర్థం. అటువంటి అక్షరాలను సృష్టించిన మన ప్రాచీన ఋషులు కొన్ని అక్షరాలను పొందుపఱచి భగవన్నామాలను సృష్టించారు. ఉదా : విష్ణువు, నారాయణుడు, రాముడు, కృష్ణుడు, వేంకటేశ్వరుడు, జగన్నాథుడు, పరమేశ్వరుడు, శివుడు, సరస్వతి, లక్ష్మి, దుర్గ వంటివి.

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు యీ ఇద్దరూ విష్ణువు అవతారాలే అయినా ఆ పేర్లు పలుకుతున్నప్పుడు తేడాలు ఉంటాయి. శ్రీకృష్ణుడి నామమును పలికినంత ఆత్మీయంగా శ్రీరాముడి నామమును పలుకలేము. కారణం వారిద్దరి గుణాలలోను, ప్రవర్తనలలోను గల తేడాలే. సంకీర్తనలు చేసేటప్పుడు శ్రీకృష్ణుడి

గీతాలు గానం చేసే రాగాలు శ్రీరాముడికి అన్వయించవు. రాగాలతో పాటు భావాలు కూడ మారిపోతాయి. ఈ విషయం అనుభవం లోనికి వస్తే ఒళ్ళు గగుర్పాటు కలుగుతుంది.

అటువంటి భగవన్నామాలను కొందరు తమ సంతానానికి పెట్టుకుంటున్నారు. అందులోని ఉద్దేశ్యం ఆ విధంగానైనా భగవన్నామాన్ని పలికే పుణ్యం కలుగుతుందని. రామారావూ ! క్రిష్ణారావూ ! వేంకటరావూ ! గోవిందరావూ ! ఈశ్వర రావూ ! పరమేశ్వర రావూ ! అంటూ పిలుచుకుందామని సంకల్పం. కాని వాడుకలోనికి వచ్చేసరికి అవి.. రామా–రావు, క్రిష్ణా–రావు, వెంకట – రావు, గోవింద – రావు, ఈశ్వర – రావు, పరమేశ్వర – రావు అయిపోయాయి. అంటే భక్తిగా, ముద్దుగా రావూ (రావా) అని పిలవవలసింది బదులుగా, రావు (నువు రావు) అని పలుకుతున్నారు. ఇంకేం వస్తాడు. మనమే రావు అని చెప్తుంటే. చిన్న దీర్ఘం అర్థాన్నే మార్చివేసింది. కూర్చున్న కొమ్మను నరుకుకున్నట్టుగా అవుతున్నది.

***

పంచ భూతాలు :

1. భూమి, 2. నీరు, 3. అగ్ని, 4. ఆకాశము, 5. వాయువు

పంచ భక్ష్యాలు :

1. భక్ష్యము అనగా – నమిలి తినేది.
2. భోజ్యము అనగా – చప్పరిస్తూ తినేది.
3. చోష్యము అనగా – జుర్రుకునేది.
4. లేహ్యము అనగా – నాకబడేది.
5. పానీయము అనగా – త్రాగేది.

పంచ ఆరామములు :

1. ద్రాక్షారామము, 2. అమరారామము, 3. సోమారామము, 4. కుమార భీమారామము, 5. క్షీరారామము.

45. మంత్ర జపము

జప విశిష్టత

శ్లో॥ 'జ'కారో జన్మ విచ్ఛేదః 'ప'కారో పాపనాశనః ।
జన్మకర్మ హరో యస్మాత్ తస్మాజ్జప ఇతీర్యతే ॥

తా॥ 'జప'మను శబ్దమందు 'జ'కారము జన్మ విచ్ఛేదనము 'ప'కారము పాప నాశనకరము. కావున 'జప'మను శబ్దము జన్మ కర్మ హరణోపాయమైన మోక్ష మార్గమునకు సూచకము.

***

జప విధానముల విశ్లేషణ

శ్లో॥ వాచికశ్చ ఉపాంశుశ్చ మానసస్త్రివిధః స్మృతః ।
త్రయాణాం జప యజ్ఞానాం శ్రేయాన్ స్యాదుత్తరోత్తరమ్ ॥

(– నృసింహ పురాణం)

జపము మూడు విధానాలని అవి వాచిక, ఉపాంశు, మానసిక జపాలని, వాచిక జపం కన్నా ఉపాంశు జపం శ్రేష్ఠమని, ఉపాంశు జపం కన్నా మానసిక జపం ఉత్కృష్ఠమైనదని శాస్త్రం చెబుతుంది.

జప విధానంలో చెప్పబడిన మొదటిది **వాచిక జపం.** భక్తి, శ్రద్ధ, భావనలతో మంత్రము లేక శ్లోకము నందు గల ప్రతి అక్షరమును స్పష్టముగా పైకి వినబడునట్లు ఉచ్చరించాలి. ప్రతి అక్షరం పలుకుతున్నప్పుడు వివిధ ప్రక్రియలు జరుగుతుంటాయి...... ఉదాహరణకు

శ్లో॥ 'రా' శబ్దోచ్చారణే జాతే వక్త్రాత్పాపం విగచ్ఛతి ।
'మ'కార శ్రవణే జాతే భస్మీభావం గమిష్యతి ॥

తా॥ 'రా' కారాన్ని ఉచ్చరించిన మాత్రం చేతనే ముఖము నుండి తాను ఇంతకు ముందు చేసిన పాపము సమస్తమూ బయటకు పోతుంది. 'రా' శబ్దం వెనువెంటనే

'మ' కారాన్ని ఉచ్చరించిన ఆ క్షణంలోనే బహిర్గతమైన పాపము సర్వము బూడిద అవుతుంది.

అదే విధంగా ఒక్కొక్క అక్షరం పలుకుతుంటే పాతకాలు (పాపాలు, దుష్టభావాలు) బయటకు పోతాయి. ఒక్కొక్క అక్షరం పలుకుతుంటే మన అంతరాలలో అవి సుడులు తిరుగుతూ అంతర్గతంగా శుద్ధి అవుతుంటాము. ఒక్కొక్క అక్షరం పలుకుతుంటే దైవశక్తులు మనలోనికి ప్రవేశించి మనం పునీతులు అవుతుంటాము. పలుకునప్పుడు దీర్ఘముతో కూడిన అక్షరానికి (ఉదా: 'కా') దీర్ఘము లేని అక్షరం కన్నా (ఉదా : 'క') ఎక్కువ సమయం కేటాయించాలి.

ద్విక్త్వాక్షరాలు (ఉదా : క్ష, ర్త, ప్రా) పలుకుతున్నప్పుడు ఆ రెండూ స్పష్టంగా పలకాలి.

సంయుక్త అక్షరాలు (ఉదా : ఓమ్, రాం) పలుకుతున్నప్పుడు తగిన సమయం కేటాయిస్తూ రెండవది వినపడాలి. ఒత్తులు ఉన్న అక్షరాలు (ఉదా : భ, ధ, ఖ, ఘ) పలికేటప్పుడు ఆ ఒత్తులు స్పష్టంగా వినబడాలి, గాలి బయటకు వదలాలి. 'హ' పలుకుతుంటే గాలి బయటకు వెళ్ళాలి.

ఇన్ని సూచనలు పాటిస్తూ మంత్ర జపం మొత్తం ఒకే రీతిలో, ఒకే కాల వ్యవధిలో (స్పీడులో) చేయాలి. ఒకసారి పలికినా, 11 సార్లు పలికినా, 108 పర్యాయములు పలికినా ఒకేరీతిలో ఉండాలి. ముందుగా 11సార్లు పలికితే పట్టే సమయాన్ని, 54 పర్యాయములు పలికితే పట్టే సమయాన్ని, 108 పర్యాయములు పలికితే పట్టే సమయాన్ని గడియారము సహాయముతో చూసుకొని వాటి వివరాలు వ్రాసుకొని ఉంచుకోవాలి. జపము చేసేముందు ఎంత సమయమును కేటాయించగలమో దానికి సంబంధించిన సంఖ్యను నిర్ణయించుకోవాలి. అంతేగాని ఎక్కువ సంఖ్యను తక్కువ సమయంలో చేయకూడదు.

వాచిక జపం చేసేటప్పుడు బిగ్గరగా, అందరికీ వినబడేటట్టుగా చేయకూడదు. హృదయాంతరాలతో నుండి మంద్ర స్థాయిలో మార్దవంగా శబ్దం రావాలి. ఆ మంత్రము యొక్క అధిష్ఠాన దేవత సన్నిధిలో ఆ దేవతతో

పలికినట్లుగా పలకాలి. ఉదాహరణకు 'ఓం శ్రీరామాయ నమః' అంటున్నప్పుడు 'ఓం' అంటూ చిన్న విరామం ఇచ్చి 'శ్రీరామాయ' శ్రీరామచంద్రుని పిలిచినట్లుగా పలికి చిన్న విరామంతో 'నమః' ను 'నమహ' అనే విధంగా పలకాలి. అప్పుడు మంత్రం దేవునికి చేరుతుంది. అలా కాక మంత్రాన్ని పూర్తిగా కలిపి వెయ్యిసార్లు పలికినా వ్యర్థమే!

ఈ విధంగా వాచిక జపం చేస్తూ ఆ మంత్రాక్షరాలు మన హృదయంలో, మెదడులో స్థిరపడి పోవాలి. అప్పుడు ఆ మంత్ర జపం చేయని వేళలో కూడ ఆ మంత్రం మనలో వినిపిస్తుంటుంది. వాచిక జపం నెమ్మదిగా మన పరిసరాలను ప్రభావితం చేసి శుద్ధి చేస్తుంది.

ఇప్పుడు **'ఉపాంశు జపం'**. ఒక్కసారిగా కాకుండా క్రమక్రమంగా శబ్దం తగ్గిస్తూ పెదవులు, నాలుకలతో మనకే వినబడీ వినబడనట్లుగా అస్పష్టంగా వాచిక జపం చేసే తీరు, వ్యవధి (speed)లోనే చేయాలి. ముఖ్యంగా దీర్ఘాలు, వత్తులు, సమయాలు పాటించాలి. చేస్తుంటే పరిసర ప్రదేశంతో పాటు మన శరీరం కూడ ప్రభావితము అవుతూ మంత్రముతోపాటు మంత్ర అదిష్ఠాన దేవతతో బంధం ఏర్పడుతుంది.

ఉపాంశులో స్థిరపడిన తరువాత **మానసిక జపము**లోనికి రావాలి. వాచిక జపం బాగా సాగుతున్నప్పుడే మానసిక జపం మొదలు పెట్టాలనే తీవ్రమైన కోరిక కలుగుతుంటుంది. కాని తొందర పడకూడదు. అలా చేస్తే శాశ్వత ఆనందానికి ఆలస్యము అవుతుంది. మానసిక జపం చేస్తున్నప్పుడు అక్షరాల ప్రక్రియలు దీర్ఘాలు, వత్తులు, హల్లులు, విరామాలు మొదలైనవి వాచిక జపం చేసేటప్పటి తీరులోనే పాటించాలి. అంతర్ముఖముగా దివ్యమైన అనుభూతి, తనువు పులకరించడం జరుగుతుంటాయి. మంత్ర అధిష్ఠాన దేవత అంశ మనలో ఆ దేవత లక్షణాలతో ప్రవేశించి సాన్నిహిత్యం ఏర్పడుతుంది.

వాచికజపము ప్రారంభించిన తరువాత ఆ మంత్రం ఎంత సన్నిహితులయినా, గొప్పవారయినా పైవారికి తెలియనీయకూడదు. మనకు, గురువుకు, భగవంతునికి మాత్రమే తెలియాలి. ఇవి పాటించని వారి సలహాలు

స్వీకరించకూడదు. ఆ మంత్రం కనీసం అక్షరలక్షలుగా అనుష్ఠానం చేసినవారిచే ఉపదేశం పొందాలి. గురుదేవులు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి ప్రేరణతో ఈ సాధకుడు అందరికీ అందిస్తున్నాడు. మీరు తరించి మమ్ము ధన్యులుగా చేయండి.

(- సాధకుని స్వీయానుభూతి)

* * *

జప మాలతో జపము

జపము చేయునప్పుడు జపమాలను బయటకు కనిపించనీయకుండా అరచేతి చాటుతో లేదా ఒక వస్త్రముతోనైనా తప్పనిసరిగా కప్పి ఉంచవలెను. కాని ఆ వస్త్రము తడిగా ఉండకూడదు.

జపమాలను అనామిక (ఉంగరపు) వ్రేలిపైన ఉంచి బొటనవ్రేలితో స్పర్శింపుచు మధ్యమ అనగా నడిమి వ్రేలుతో పూసలను త్రిప్పవలెను. తర్జని అనగా చూపుడు వ్రేలును ఉపయోగించకూడదు.

(సు) మేరుపూస రాగానే మేరు పూసను దాటకుండా మాలను తిరిగి వెనుకకు త్రిప్పి రెండవమారు జపించవలెను. ప్రతీసారీ ఇట్లే సుమేరును దాటకుండా అక్కడ నుండి వెనుకకు త్రిప్పి మరల జపము చేయవలెను.

జపము చేయునప్పుడు తప్పనిసరిగా మాట్లాడవలసిన వచ్చినచో ప్రాయశ్చిత్తంగా 11 మార్లు గాయత్రి మంత్రమును జపించి భగవంతుని (క్షమాపన భావంతో) స్మరించి తిరిగి జపించవలెను.

* * *

కర మాలతో జపము

జపమాల ద్వారా గాయత్రి మంత్రము గాని ఇతర దేవతా మంత్రముల జపముగాని చేయవచ్చును. తులసి, స్ఫటిక, రుద్రాక్ష వంటి ఏదయినా మాలను వాడవచ్చును. అన్నిటికంటే ఉత్తమమైనది కరమాల.

శ్లో॥ ఆరభ్యానామికామధ్యం పర్వాణ్యుక్తాన్యనుక్రమాత్ ।
తర్జనీమూల పర్యంతం జపేద్ దశసు పర్వసు ॥

మధ్యమాంగులిమూలే తు యత్పర్వ ద్వితయం భవేత్ ।
తద్వై మేరుం విజానీయాజ్జపే తం నాతిలంఘయేత్ ॥

(-గాయత్రీ కల్పం)

తా॥ బొటనవ్రేలిని '**అంగుష్ఠం**' అంటారు. చూపుడు వ్రేలిని '**తర్జని**' అంటారు. మధ్యవ్రేలిని '**మధ్యమం**' అంటారు. ఉంగరపు వ్రేలిని '**అనామిక**' అంటారు. చిటికెన వ్రేలిని '**కనిష్ఠ**' అంటారు. ప్రతి **వ్రేలికి 3 గణుపులు ఉన్నాయి.**

1. ఉంగరపు వ్రేలి మధ్య గణుపును బొటన వ్రేలితో తాకుతూ జపం ప్రారంభించి, 2. ఉంగరపు వ్రేలి క్రింది గణుపును త్రాకి, 3. చిటికెన వ్రేలి క్రింది గణుపు మీదుగా, 4. చిటికెన వ్రేలి మధ్య గణుపు మీదుగా, 5. చిటికెన వ్రేలి పై గణుపును దాటి, 6. ఉంగరపు వ్రేలి పై గణుపును తాకి, 7. మధ్యవ్రేలి పై గణుపు మీదుగా, 8. చూపుడు వ్రేలి పై గణుపును తాకి, 9. చూపుడు వ్రేలి మధ్య గణుపు మీదుగా, 10. చూపుడు వ్రేలి క్రింది గణుపును చేరితే కరమాల పూర్తి అవుతుంది.

కరమాలతో కాక ఏదైనా (తులసి, రుద్రాక్ష, స్ఫటిక,... వంటి) మాలతో జపము చేసేటప్పుడు మేరుపూస వరకు లెక్కించి మేరువును దాటిపోకుండా తిరిగి వెనుకకు త్రిప్పి లెక్కించినట్టుగానే కరమాలతో జపించినప్పుడు (మధ్యవ్రేలి మధ్య గణుపు మరియు మధ్యవ్రేలి క్రింది గణుపులను మేరువు అంటారు) మేరువును వదిలి వేయాలి.

1 నుండి 10 వఱకు వెళ్ళి తిరిగి వెనుకకు తిరిగి అనగా విలోమముగా లెక్కించవలెను. అనగా 10 నుండి 1 వఱకు లెక్కించవలెను. ఇప్పటికి 20 సంఖ్య అగును. ఈవిధముగా 1 నుండి 10 వఱకు, 10 నుండి 1 వఱకు 5 పర్యాయములు లెక్కించిన 100 సంఖ్య అగును. చివరగా 1 నుండి 8 లెక్కించిన 108 పూర్తి అగును.

కొంత అనుభవము వచ్చిన తరువాత రెండు చేతులను జపములో వినియోగించివచ్చును.

కుడి చేతితో జపమును 1 నుండి ప్రారంభించినప్పుడు ఎడమచేతి ఉంగరపు వ్రేలి మధ్య కణుపు మీద బొటన వ్రేలు పెట్టి కుడిచేతిలో జపము 10 పూర్తి అవగానే, 2. ఎడమ చేయి ఉంగరపు క్రింది గణుపు మీద బొటన వ్రేలు పెట్టి కుడిచేతిలో 10 నుండి 1 వఱకు రాగానే, 3. ఎడమ చేతి చిటికెన వ్రేలి క్రింద గణుపు మీద బొటనవ్రేలిని పెట్టవలెను.

ఈ విధముగా 100 సంఖ్య వఱకు లెక్కించవచ్చును. ప్రారంభంలో 10 చింత పిక్కలుగాని, 10 రాతి పిక్కలుగాని పెట్టుకొని జపము చేయవలెను. 'అభ్యాసం కూసువిద్య' అని పెద్దలు అన్నట్టుగానే సాధనకొద్దీ అలవాటు అవుతుంది. ఈ క్రమంలో మొదటలో జపములో తడబాటు వచ్చినా తరువాత మంత్రం మీద ధ్యాస పెరుగుతుంది.

***

మంత్రము

స్వప్నములో వచ్చిన మంత్రమునకు, స్త్రీచే ఈయబడిన మంత్రమునకు, గురువు తనకు తానుగా పిలిచి ఇచ్చిన మంత్రమునకు, తల్లిదండ్రులచే (వంశపారంపర్యముగా) ఒసంగబడిన మంత్రమునకు సిద్ధాది శోధనలు (అంక్షలు, అభ్యంతరములు) కావింపరాదు.

***

మంత్రోపదేశము

మన భారతీయ సంప్రదాయములో సద్గురువు సచ్ఛిష్యునకు మంత్రోపదేశము చేసేటపుడు, తన కుడిచేతిని శిష్యుని శిరస్సున వుంచి, నాదమునకు స్థానమైన కుడిచెవిలో సన్మంత్రోపదేశము చేస్తాడు.

ఆవిధంగా గురువు యొక్క హస్తము, శిష్యుని యొక్క మస్తకమును స్పర్శించి, చైతన్యపరచు కారణంగా, ఆ హస్త మస్తక సంయోగ స్థానమును శక్తిపాత స్థానమని అంటారు. ఆ హస్త స్పర్శ వల్ల కుడి చెవిలో ఉచ్చరించిన మంత్రోచ్చారణవల్ల, అకారాది క్షకారాంత శబ్ద బ్రహ్మమయిన ఆ సన్మంత్ర దేవతాశక్తి, శిష్యుని యొక్క చూడాస్థానమైన బ్రహ్మ రంధ్రము ద్వారా సహస్రార గత బిందు స్థానమును జేరి, బీజముగా ఏర్పడి, పిమ్మట ఊర్ధ్వమూలముతో, అధో ముఖముగా, శాఖోపశాఖలుగా, శరీరమంతా అనగా మస్తకాది పాదుకాంతము (శిరస్సు నుండి పాదాల వరకు) విస్తరిస్తుంది.

శ్లో॥ ఊర్ధ్వమూల మధశ్శాఖం అశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్
ఛన్దాంసి యస్య పర్ణాని యస్తం వేద స వేదవిత్

ఆ విధంగా శీర్షాది అనగా బిందుస్థానాది పాదాంగుష్ఠము వరకు శబ్దమయ మంత్ర దేవతాశక్తి యొక్క ప్రసార లక్షణమును సవివరముగా తెలిసినవారిని సద్గురువులని, పాదకాంత దీక్షాపరులని అంటారు.

సద్గురువు పాదస్పర్శ చేసి, ఆయన ముఖతః గ్రహించిన మంత్రమును, శిష్యుడు సంప్రదాయ రీతిలో అంతర్ముఖముగా చేయు అనుష్ఠానక్రియలో, మహత్తరమైన ఆ మంత్ర దేవతాశక్తి సహస్రారము నుండి ఆజ్ఞాదిగాగల చక్ర గ్రంథులను ఛేదించుకుంటూ, మస్తకాది పాదుకాంతము వరకు తేజోమయంగా ప్రకాశిస్తుంది.

ఆ స్థితి జేరిన ఉపాసకుడు **"అహం బ్రహ్మాఽస్మి"** అని బ్రహ్మానందమును పొందుతాడు.

(– స్వాతి వారపత్రిక)

***

..... మంచిమాట .....

★ స్వల్పవిషయాలే మనల్ని చికాకుపరచి బాధపెట్టేవి. ఏనుగుని తప్పించుకోగలం, కానీ దోమను ఏం చేయగలుగుతాం?

46. ధ్యాన అభ్యాసము

నిరంతర సాధన

దినమునకు మూడు పర్యాయములు పూజాగృహమున ప్రవేశించి ధ్యానము చేయుచుండుము. శరీరమును, శిరస్సును, మెడను నిక్కించి సమముగ ఉండునట్లు ఒనర్చి ధ్యానము చేయవలెను.

మనస్సును విషయ ప్రపంచము నుండి మరలించి హృదయ స్థితి పరమాత్మయందు నిలుపవలెను. ధ్యాన సమయము నందేగాక ఇతర సమయములందును జాగరూకుడవై మనస్సును ప్రాపంచిక విషయములను చింతింపనీయరాదు.

దినమునందలి చాలకాలమును వినియోగించి తీవ్ర సాధన సలిపిన నాలుగైదు మాసములలో మనస్సు అంతర్ముఖము అగును. ఒక సంవత్సరములోనే మనస్సు ఆత్మయందు నిశ్చలముగ నిలకడ జెంది లౌకిక వాసనలు అనిన ఏవగించుకొనును. ధ్యానమున గడవని సమయములను తలచుకొని బాధనొంది పశ్చాత్తాప పడుచు ఇప్పటికి మనస్సునకు ధ్యాన అభ్యాసము నందు అభిరుచి బాగుగ కలిగినదని తెలిసికొనవలెను. అంతటితో తృప్తినొందక సాధకుడు ఇంకను దృఢవ్రతముతో ధ్యానయోగమును అనుష్ఠింపవలెను. సంకల్పములను (కోరికలను) ఏమాత్రము అంకురింపనీయక జాగరూకుడవై మెలగవలెను.

ధ్యాన అభ్యాసముచే గడించిన పరమోత్తమమగు బ్రహ్మజ్ఞాన పుష్ప వనమునకు వైరాగ్యము అను దిట్టమైన కంచెవేసి దానియందు కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సరములు అనెడి పశువులను ప్రవేశింపనీయరాదు. ఏ మాత్రము సందున్ననూ కామ క్రోధాది పశువులు ప్రవేశించి ఆ వనమును పాడొనర్చి ప్రభల నష్టమును తెచ్చిపెట్టును.

నీ పరిసరములను పవిత్రమొనర్చుకొని ఆ స్థలమును ఆధ్యాత్మిక వాతావరణముతో నింపుము. ధ్యాన అభ్యాసము చేసేకొద్దీ ఆ స్థలము ఆధ్యాత్మిక

దివ్యకాంతులతో వెలుగొందును. వేదాంత విచారణము, ధ్యాన యోగాభ్యాసము, సత్సంగము, సంకీర్తన, పూజలు మొదలగు దైవ కార్యములు తప్ప ఇతర విషయములపైకి సాధకుడు తొంగిచూడరాదు.

***

ధ్యానము పరిపక్వత

విషయేచ్ఛ (కోరిక) అశాంతిని, అవమానమును, అనారోగ్యమును కలిగించును. దేనియందు దుఃఖము అధికముగను, సుఖము అల్పముగను ఉండునో, ఎప్పుడు విషయాశ సన్నగిల్లునో, ఎప్పుడు మనస్సు నిన్ను లొంగదీయజాలదో, బంధు వ్యామోహము నీ నుండి ఎప్పుడు పారిపోవునో, దేహ భావము జగద్భావము జీవ భావము యెప్పుడు అంతరించునో, నేను నాది అను అహంకార మమకారములు ఎప్పుడు నీ నుంచి చనునో, కామ క్రోధాది దుర్గుణములు ఎప్పుడు నీ దరికి జేర భయపడునో అప్పుడు నీ యొక్క ధ్యానము పరిపక్వ స్థితికి వచ్చినదని గుర్తింపుము. అప్పుడు జ్ఞానము నిన్ను వరించును. నీ సుఖము అద్వితీయమై వరలును. నీవు సంసారమందున్నను నిన్ను సంసారమంటదు.

(– భగవాన్ శ్రీ సత్యానంద మహర్షి)

***

మెదడుకు ధ్యానం - బీమా

వయసు మీద పడుతున్నకొద్దీ మన మెదడులోని అనుసంధాన కణజాలం క్షీణిస్తుంటుంది. దీంతో మెదడు (సైజు) ప్రమాణం కూడ తగ్గుతుంటుంది. ఇది మన జ్ఞాపక శక్తిని, భావోద్వేగాలను, పనుల నిర్వహణ వంటి వాటిని తీవ్రంగా దెబ్బ తీస్తుంది. అయితే ముందు నుంచే ధ్యానం చేయటం ద్వారా మేథో క్షీణతను తగ్గించుకునే అవకాశం లేకపోలేదని యూనివర్సిటీ ఆఫ్ కాలిఫోర్నియా లాస్ ఏంజెలిస్ (యూసీఎల్ఏ) అధ్యయనం భరోసా ఇస్తోంది.

దీర్ఘకాలంగా ధ్యానం చేసేవారి మెదడు మరింత చురుకుగా ఉంటుండటమే దీనికి నిదర్శనం. సాధారణంగా వయసుతో పాటు క్షీణిస్తూ

వచ్చే మెదడు కణజాలం వీరిలో అంతగా తగ్గకపోవడం గమనార్హం. వీరి శారీరక వయసుకన్నా మెదడు వయసు తక్కువగా కనబడుతోంది.

ఇంతకీ దీనికి కారణం ఏమిటి?

ఒకటి – ధ్యానం చేసేటప్పుడు కుదిరే ఏకాగ్రత మూలంగా నాడీ నిర్మాణాలు వృద్ధి చెందడం, నాడీ కణాల మధ్య అనుసంధాన సామర్థ్యం పెరగడం. రెండోది – దీర్ఘకాల ఒత్తిడి దుష్ప్రభావాల నుంచి మెదడును, నాడీ వ్యవస్థను ధ్యానం కాపాడుతుండటం.

మెదడుపై ఒత్తిడి ప్రభావం తగ్గితే వాపు ప్రక్రియ ప్రతిస్పందన కూడా తగ్గుముఖం పడుతుంది. క్రోమోజోముల వయసును నిర్ధారించే వాటి టెలోమేర్స్ (తోకలాంటివి) పొడవు తగ్గటమూ నెమ్మదిస్తుంది. ఇవన్నీ మెదడును త్వరగా 'వృద్ధాప్యము' ముంచుకు రాకుండా కాపాడుతున్నాయి.

(– ఈనాడు, సుఖీభవ, తేది 03-10-2017)

ధ్యానం చేయకపోయినా పూర్వకాలంలో చురుకుగా కార్యకలాపాలలో మునిగి ఉండి ప్రస్తుతము కాలమును వ్యర్థముగా గడుపుతున్న వారి విషయంలో వారి మెదడు వారి వయసు కన్నా ఎక్కువ వయసున్న వారిగా మారి పోవడము కూడ జరుగుతున్నది.

(– సాధకుడు)

***

సాధన రహస్యం

ముండ్లుగల ప్రదేశమునకు పోవునప్పుడు ముండ్లపై పెద్ద తివాచీని పరువజాలము. కాళ్ళకు చెప్పులను తొడిగినచో చాలును. ముండ్ల బారి నుండి తప్పించుకొనవచ్చును. దుర్గంధ ప్రదేశములలో వెళ్ళునప్పుడు అంతటను పన్నీరు చల్లము. ముక్కు వద్ద సెంటు పూసుకున్నచో లేక రుమాలు ఉంచుకున్నచో ఆ కంపు తగలదు. అదేవిధముగా విషయ మధ్యగతుడగు సాధకుడు తన ఇష్టమంత్రమును స్మరించుచుండినచో అతడు ఆ విషయములచే బాధింపబడడు.

శ్లో॥ కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షమ్
జపతో నాస్తి పాతకమ్
మౌనేన కలహం నాస్తి
నాస్తి జాగరతతో భయం

తా॥ చక్కగా వ్యవసాయం చేస్తే కరువు అనేది ఉండదు. జప తపాలు చేస్తే పాపం పోతుంది. మౌనంగా ఉంటే ఎవరితోను విరోధమే ఉండదు. జాగరూకతతో ఉంటే దేనికీ భయపడే పనిలేదు.

***

త్రి కరణములు :
1. మనస్సు, 2. వాక్కు, 3. కర్మ

త్రి గంధములు :
1. ఏలకలు, 2. జాపత్రి, 3. దాల్చిన చెక్క

త్రి గుణములు :
1. సత్త్వగుణము, 2. రజోగుణము, 3. తమోగుణము

త్రి కాలములు :
1. వేసవికాలము, 2. వర్షాకాలము, 3. శీతాకాలము

త్రి వేణ సంగమ నదులు :
1. గంగ, 2. యమున, 3. సరస్వతి

త్రి విధ మార్గములు :
1. జ్ఞాన మార్గము, 2. కర్మ మార్గము, 3. ఉపాసనా మార్గము

త్రి విధ కోర్కెలు :
1. కాంత (అనగా స్త్రీ వ్యామోహము, 2. కనకం (బంగారం) మీద వ్యామోహము, 3. కీర్తి (పదిమంది చేత పొగిడించుకోవడము)

త్రి విధ అగ్నులు :
1. కామాగ్ని, 2. క్రోధాగ్ని, 3. క్షుద్రాగ్ని (ఆకలి)

47. అమృత గుళికలు

ప్రేమ

లోకంలో రెండు జీవులను కలిపి బంధించేది ప్రేమ ! ఎక్కడ ప్రియత్వం, సానుకూలత్వం ఉంటుందో అక్కడ ప్రేమ ఉంటుంది. ప్రవర్తన ద్వారా వ్యక్తీకరించే ప్రియత్వం... అనుకూలతలే - ప్రేమభావం. ఈ రెండింటి సంపుటీకరణ కొనసాగినంతకాలం ప్రేమతత్త్వం నిలిచే ఉంటుంది. ఇందులో ద్వేషించడం ఉండనే ఉండదు. ప్రేమకు 'సహనం' కుడి భుజంలాంటిది. ఈ తితిక్ష స్త్రీలకు సహజంగా ఉండేది. పురుషులకు తప్పనిసరిగా ఉండాల్సింది. ఈ క్షమా భావనతో ప్రేమ భావం వృద్ధి పొందుతుంది. అల్పమైన దోషాలను పరిగణించడం ఉండదు. ఆగ్రహావేశాలకు తావుండదు. సమత్వం, శాంతి పరిమళిస్తాయి.

(- మాధురి, తే 21-8-16 ఈనాడు, పెళ్ళి పందిరి)

***

సద్భావన సౌరభం

మనసు అమృత కలశం అయినప్పుడు అందులో ఉద్భవించే సద్భావనలు మనిషిని ఉత్తమ వ్యక్తిత్వంతో సౌరభాలు వెదజల్లేలా చేస్తాయి. మనలో అంతర్లీనంగా ఉండే మానవత్వ భావనలను వెలుపలికి తేవడానికి ఋషులు, యోగులు, గురువులు ఎంతో కృషి చేశారు. సత్సంగాలు జరిపారు. మార్గదర్శకాలు బోధించారు. ధర్మం యొక్క ప్రాముఖ్యాన్ని తెలియజేస్తూ ఆధ్యాత్మిక రచనలు చేశారు. వాటిని మనం శ్రద్ధగా విని, చదివి ఆకళింపు చేసుకుంటే సద్భావనలు తప్పక అంకురిస్తాయి.

కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు అనే అరిషడ్వర్గాల్లో నాలుగో స్థానంలో ఉండే మోహం అత్యంత ప్రమాదకరమైంది. మితిమీరిన మోహమే వ్యామోహం. దాన్ని త్యజించడం సద్భావనకు నాంది పలుకుతుంది.

కీర్తి, కాంత, ధన, కనక, వస్తు, వాహనాలు వ్యామోహానికి కారణాలు. వీటిపట్ల మొదట్లో మోహం కలిగి ఆ తరువాత వ్యామోహంగా మారుతుంది. అది చివరకు మనిషిని పూర్తిగా లోబరచుకుంటుంది. మనశ్శాంతి లేకుండా చేస్తుంది. వ్యామోహంలో ఉన్న వ్యక్తి దారీ తెన్నూ తెలియక అధర్మం, అసత్యం, అన్యాయం బాట పట్టి పతనావస్థకు చేరుకుంటాడు.

పరుల సొమ్ము ఆశించకపోవడం, సకల జీవరాశి పట్ల కరుణ వ్యక్తం చేయడం అన్నిటికంటే ముఖ్యమైనవి. చేసే కర్మలకు ఫలితం ఉంటుందన్న ఎరుకను మనిషి కలిగి ఉండటమే నైతిక ప్రవర్తన. అదే శుభప్రదమైన, సంతోషకరమైన జీవితాన్ని ఇస్తుందని 'మనుస్మృతి' తెలియజెబుతోంది.

తల్లి, తండ్రి, గురువు, అతిథులు, అభ్యాగతుల పట్ల ఆదరాభిమానాలు చూపుతూ మనిషి తన ఆధ్యాత్మిక సంపదను వృద్ధి చేసుకోవాలి, ముక్తి మార్గాన అతడు పయనం సాగించాలని శాస్త్రం చెపుతోంది.

సద్భావనతో ఆచరించే కర్మలన్నీ మనకు మోక్షమార్గాన్ని సుగమంగా మారుస్తాయి. అంతర్యామికి దగ్గర చేస్తాయి.

(- ప్రభా వెంకట సుబ్బారాయుడు, 04-10-16 ఈనాడు 'అంతర్యామి')

***

సంతోషం

సంతృప్తి - సంతోషానికి హేతువు. నిత్యం సంతోషంగా ఉండటం 'లక్ష్మీగుణం'గా పెద్దలు చెబుతారు. అంటే సంతృప్తి కలిగినవాడే సంపన్నుడు. ఎటువంటి సంతృప్తీ లేని మనిషి ప్రతీక్షణం అసూయ, ద్వేషాలతో రగిలిపోతుంటాడు. ప్రేమ భావాన్ని కోల్పోతాడు. అందుకే అతను సంతృప్తిని సహజగుణంగా మార్చుకోవాలి. అప్పుడే అత్యాశను నియంత్రించుకొని సంతోషంగా బ్రతకడం సాధ్యపడుతుంది.

జీవితాంతం సంతోషంగా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి? నిందా స్తుతుల్ని సమానంగా భావిస్తూ నిర్వికారంగా ఉండటమే సుఖమయ జీవితానికి

తొలి సోపానం. తనకు లభించిన దానికి సంతోషించాలి. తన నుండి ఏది దూరమైనా విపరీతంగా చింతించడం తగని పని. పరిపూర్ణంగా జీవించడానికి ధర్మాచరణకు ఏది అవసరమో దానినే మనిషి ఆశించాలి.

ప్రతీ క్షణమూ అసంతృప్తితో బ్రతికే మనిషికి అష్ట ఐశ్వర్యాలు ఉన్నా అతను నరకంలో ఉన్నట్టే లెక్క. అందుకే తన సంతోషమే తనకు స్వర్గం. తన దుఃఖమే తనకు నరకం అన్నాడు శతక కర్త.

జీవితంలో సంతోషంతో పాటు దుఃఖమూ అనివార్యం. సంతోషం వెనుక దుఃఖం, దుఃఖం వెనుక సంతోషం కలుగుతుంటాయి. వీటి విషయంలో మనిషి పొంగిపోవడం కానీ, కుంగిపోవడం కానీ చేయకూడదు. వాటిని భగవత్ ప్రసాదంగా భావించి సంతృప్తిగా జీవించడంలోనే జీవన సౌందర్యం ఇమిడి ఉంది. వ్యామోహం లేనివారే జీవితాన్ని సంతోషంగా గడపగలుగుతారు.

జీవితం విలువ తెలుసుకున్న మనిషి ప్రతీ క్షణాన్నీ సద్వినియోగం చేసుకుంటాడు.

బాధల్లో ఉన్న మనిషిని ఓదార్చడం వలననే సంతోషం లభిస్తుంది. కష్టాల్లో ఉన్నవారికి మనసారా సేవ చేయడంలోనే తృప్తి ఉంటుంది. ఆ సేవలో దైవత్వం ఉంది. సేవలో నిమగ్నమైనప్పుడు మనిషి అహంకారము వదులుకుంటాడు. సాటి వ్యక్తి కష్ట సుఖాల్ని తాను పంచుకోవడంలో ఎంత సంతోషం ఉందో తెలుసుకుంటాడు. నేను నాది అనే భావన నుంచి బయటపడతాడు.

భగవంతుడిని ప్రార్థించేటప్పుడు ఎంత సంతోషం పొందుతాడో అంతకు రెట్టింపు ఆనందాన్ని మనిషి సేవా కార్యక్రమాల ద్వారా పొందుతాడు. ఆ మనిషే అందరికీ ఆరాధనీయుడుగా నిలిచిపోతాడు.

(- విశ్వనాథ రమ. అంతర్యామి, ఈనాడు తేది 26-8-16)

***

అణకువ

ప్రకృతి మనకు ప్రాణప్రదాత మాత్రమే కాదు. జీవన గమనంలో మనం అనుసరించదగిన అనేక ధర్మసూత్రాలను ఎరుక పరుస్తుంది. అద్భుతమైన ఈ కాలచక్ర పరిభ్రమణము అంతా సృష్టికర్త సంకల్ప శక్తిని అనుసరించి వినయ విధేయతలతో ప్రవర్తిల్లుతున్నదే ! ఎప్పుడైనా దారితప్పి ప్రకృతి గీత దాటితే జరిగేది వినాశనమే కదా !

మధుర మధురమైన ఫలాలను అందించే వృక్షాలు ఫలభారంతో వంగి ఉంటాయి. ప్రాణికోటికి జీవధారను అందించే మేఘాలు నీళ్ళతో నిండి బరువుగా ఆకాశంలో వేలాడుతున్నట్లు ఉంటాయి.

ఎంత ఎదిగినా ఒదిగి ఉండటం అనే గొప్ప లక్షణాన్ని ప్రకృతి ఈవిధముగా మనకు బోధిస్తున్నది.

లోకంలో సత్పురుషులూ అంతే ! ఎంత సంపద ఉన్నా గర్వంతో మిడిసి పడక వినయ భూషితులై ఉంటారు.

అణకువగా ఉండటం ఆత్మన్యూనత (చిన్నతనం)గా కొందరు భావించవచ్చు కాని వినయశీలత అనేది మానవీయమైన ఒక సౌజన్య లక్షణం.

అణకువ, వినయశీలత కలిగినవానికే భగవంతుడు వశ్యుడవుతాడు.

స్వాభిమానాన్ని ఎక్కువగా పెంచుకున్నవారిలో గర్వం, అహంకారం విజృంభిస్తాయి. గర్వం అనేది మొలకెత్తగానే మనిషిలోని అణకువను అణచి వేస్తుంది. అది ధన గర్వం, సౌందర్య గర్వం, అధికార గర్వం, మరేదయినా గానీ! మనంత గొప్పవారు మరొకరు లేరనే భ్రమ - మన కంటికి కమ్ముకునే చీకటి పొర.

మనకంటే గొప్పవాళ్ళు ఎంతోమంది ఉన్నారనీ, వారివద్ద మనం నేర్చుకోవలసింది చాలా ఉన్నదనీ తెలుసుకున్న క్షణంలోనే 'అహం' అనే కంటిపొర తొలగిపోతుంది. అహంకారము తొలగిన హృదయములో వినమ్ర భావం ప్రవేశిస్తుంది.

***

48. కర్మ సిద్ధాంతము

కర్మల ఆచరణ - వాటి ఫలితము

1. **కర్మలను ఆచరిస్తే ఫలితం అంటుతుందట.**
2. **కర్మ ఫలితం అంటినంతకాలం పునరపి జననం - పునరపి మరణం** (పుట్టడం - చనిపోవడం - పుట్టడం చనిపోవడం జరుగుతూనే ఉంటాయి) **అనే కాలచక్రంలో పడి నలగవలసిందేనట.**
3. **మోక్షాన్ని పొందాలి అంటే కర్మ ఫలితం అంటకూడదట.**
4. **పోనీ కర్మలను ఆచరించకపోతే ఫలితం అంటదు కదా అని ఖాళీగా కూర్చుంటే ఘోర నరకములను అనుభవిస్తామట.**
5. కర్మలు ఆచరించడమే మేలు అని మళ్లీ చెబుతున్నారు.

'తమోస్తు కర్మ సన్యాసాత్కర్మ యోగో విశిష్యతే' అని గీతావాక్యం. అంటే కర్మలను విడవడం కంటే చేయడమే మేలు' అని తేల్చి చెప్పాడు శ్రీకృష్ణపరమాత్మ.

కర్మలను ఆచరిస్తూ వాటి ఫలితాలు అంటకుండా ఉండాలంటే ఏమి చెయ్యాలి?

ఎలా పనిచేస్తే అపాయం ఉండదో తెలుసుకొని పనిచేస్తే ఎలాగైతే అపాయం ఉండదో అలాగే కర్మాచరణ క్రమాన్ని తెలుసుకొని చేస్తే కర్మఫలం కూడ అంటదు అంటోంది శాస్త్రం.

మరి ఏమిటి ఆ ఉపాయం? అంటే **- మనం చేసే** ప్రతి **పనిని** 'నేను' **చేస్తున్నాను అని అనుకొని ఆచరించినంత కాలం కర్మఫలితం అంటుతూనే ఉంటుంది. ఆ 'నేను' అనే భావన వీడితే చాలు కర్మఫలం అంటదట.**

మనిషి అనవసరంగా ఈ కర్తృత్వాన్ని తనమీద వేసుకొని బాధలు కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు. ఈ విశాల విశ్వంలో మనిషి ఉనికి ఎంత? ఆయువు ఎంత స్వల్పమైనది? ఎన్నో కోట్ల సంవత్సరాలుగా ఈ జగత్తునంతటినీ నడిపిస్తున్నది ఎవరు? **ఈ జగత్తును మనకు తెలియని దైవశక్తి ఒకటి నడిపిస్తున్నదనే కదా అర్థం! ఆ దైవశక్తే మనలో కూడా ఉండి నడిపిస్తున్నదని**

తెలుసుకో ! ఆ శక్తి నీలోంచి వెళ్ళిపోతే ఈ శరీరం ఒక కట్టె పుల్లే. ఈ శరీరంలోని ఏ అవయవము కదలదు. మరి నీలో కలిగే ప్రతీ కదలికకి మూలం ఆ పరమాత్మ అయితే ఇదంతా నేను చేస్తున్నా... నేను అనుభవిస్తున్నా అని కర్తృత్వాన్ని మనమీద వేసుకోవడం ఎంత వెర్రితనమో ఆలోచించండి.

కనుక సాధకులారా ! **ప్రతీ పనిని దైవార్పణ బుద్ధితో చేయండి. అలా చేస్తే ఆ పని ఫలితం మీకు అంటదు. తద్వారా మీరు మోక్షగతిని పొందుతారు.**

(- ఆధ్యాత్మిక సాధనక్రమము - స్వామి స్వప్రకాశానంద తీర్థ స్వామి)

***

తెలియకుండా చేసిన పాపాలకూ శిక్ష

మనం తెలిసి చేసిన పాపాలకు శిక్ష ఉంటుందని తెలుసు కాని తెలియకుండా చేసిన పాపాలకూ శిక్ష ఉంటుంది. మన సనాతన ధర్మంలో స్పష్టమైన విశ్లేషణ ఉంది. మనం చేసిన అన్ని తప్పులు (పాపాలు) మూడు విధాలుగా చేస్తాము. అవి 1. కాయిక (శరీర గత), 2. వాచిక (మాటతో) మరియు 3. మానసిక (మనస్సుతో). **ఆ తప్పులు ఏమిటో తెలుసుకొని ఆ పాప ఫలితాల నివారణకు మనుధర్మ శాస్త్ర ఆధారంగా ఏమి చేయాలో చూద్దాం.**

1. కాయిక (శరీరగత) పాపములు :

శ్లో॥ అదత్తముపాదానం హింసా చైవా విధానతః ।
పరదారోపసేవా చ శారీరం త్రివిధం స్మృతం ॥

తా॥ అన్యాయముగా డబ్బు సంపాదించడం, హింస చేయడం, శాస్త్ర విరుద్ధమైన పనులు చేయడం, పరస్త్రీ సంగమం... ఇవి **శరీరముతో చేసే పాపములు.** ఈ పాపాలను, తప్పులను నిరోధించే మార్గం భగవద్గీత ఆధారంగా...

శ్లో॥ దేవ ద్విజ గురు ప్రాజ్ఞ పూజనం శౌచ మార్జవం ।
బ్రహ్మచర్యమహింసా చ శారీరం తప ఉచ్యతే ॥

తా॥ దేవతలను, బ్రాహ్మణులను, గురువులను, జ్ఞానులను పూజించడం, శరీరమును శుచిగా ఉంచుకోవడం, పవిత్రమైన ఆచారములు పాటించడం, డబ్బును ఇతర ద్రవ్యములను న్యాయముగా సంపాదించడం, బ్రహ్మచర్యము

(తన భార్యతో తప్ప ఇతర స్త్రీలయందు కామదృష్టి లేకపోవడం), ఇతరులను హింసించకుండా ఉండటం... ఇవి **శారీరక తపస్సులు.**

2. వాచిక (మాటలతో) పాపములు :

శ్లో॥ పారుష్యమనృతం చైవ పైశున్యం చాపి సర్వశః ।
అసంబద్ధ ప్రలాపశ్చ వాఙ్మయం స్యాచ్చతుర్విధం ॥

తా॥ కఠినముగా మాట్లాడడం, అబద్ధాలు చెప్పడం, ఇతరులను నిందిస్తూ మాట్లాడడం, వ్యర్థమైనవి మాట్లాడడం.. ఇవి **వాక్కుతో చేసే తప్పులు.** ఈ తప్పులను నిరోధించే మార్గం భగవద్గీత ఆధారంగా...

శ్లో॥ అనుద్వేగకరం వాక్యం సత్యం ప్రియహితం చ యత్ ।
స్వాధ్యాయాభ్యసనం చైవ వాఙ్మయం తప ఉచ్యతే ॥

తా॥ ఉద్వేగం కలిగించకుండా మాట్లాడడం, ఇష్టముగా మరియు మేలు కలిగించే విధంగా మాట్లాడడం, యదార్ధం మాట్లాడడం, వేదశాస్త్రములను పఠించడం, పరమేశ్వరుని నామ జపం చేయడం... ఇవి **వాచిక తపస్సులు.**

3. మానసిక పాపములు :

శ్లో॥ పరద్రవ్యేష్వభిధ్యానం మనసా నిష్ట చింతనం ।
వితథాభినివేశశ్చ త్రివిధం కర్మ మానసం ॥

తా॥ ఇతరుల డబ్బును, ద్రవ్యాలను దోచుకోవాలనే ఆలోచన, పరులకు కీడు తలపెట్టే ఆలోచన, శరీర అభిమానము... ఇవి **మనసుకి సంబంధించిన పాపములు.**

ఈ తప్పులను నిరోధించే మార్గం భగవద్గీత ఆధారంగా....

శ్లో॥ మనః ప్రసాదః సౌమ్య త్త్వం మౌనమాత్మ వినిగ్రహః ।
భావ సంశుద్ధిరిత్యేతత్తపో మానసముచ్యతే ॥

తా॥ మనసుని ప్రసన్నంగా ఉంచుకోవడం, శాంత భావం, సదా భగవచ్చింతన చేసే స్వభావం, మనోనిగ్రహం, అంతఃకరణాన్ని పవిత్రంగా ఉంచుకోవడం... ఇవి **మానసిక దోషాలను పోగొట్టే తపస్సులు.**

***

49. నిత్యకర్మల అవగాహన

– నిత్యకర్మ పూజా ప్రకాశిక

నిత్యము ఆచరించదగు షట్కర్మలు

శ్లో॥ సంధ్యా స్నానం జపో హోమో దేవతానాం చ పూజనం।
ఆతిథ్యం వైశ్వదేవం చ షట్కర్మాణి దినే దినే ॥

(– పరాశర స్మృతి)

పరాశర స్మృతి యందు ప్రతివారికి నిత్యము ఆచరించవలసిన ముఖ్య కర్మలు ఆరుగా తెలుపబడినవి. ఇందు 1. సంధ్యావందనం, 2. స్నానము, 3. జపము, 4. హోమము, 5. దైవపూజ, 6. ఆతిథ్యము (వైశ్య దేవము) అనునవి ముఖ్యమగు షట్కర్మలు.

'స్నానము' ద్వారా మన శరీరమునకు శుద్ధి చేకూరుటయే గాక స్నానాంగము అగు దేవ, ఋషి, పితృ తర్పణముల వలన దేవతలు, ఋషులు, పితృదేవతలు తృప్తినందగలరు.

'సంధ్యావందనము' అను కర్మ దివారాత్రముల యొక్క సంధుల యందు ప్రత్యక్ష పరమాత్మయగు సూర్యుని ఉద్దేశించి ఆచరింపబడునది. ఇందు సవితాత్మకమగు గాయత్రీ, సావిత్రీ, సరస్వతీ అనబడు దివ్యశక్తులు ఉపాసింపబడినవారై సంధ్యావందనము ఆచరించువారికి ఓజస్సు, తేజస్సు, బలం, ఆత్మశక్తి, ఆయురారోగ్యములను పొందగలరు. ఈ కర్మాంగమగు అర్ఘ్యప్రదానము వలన సూర్య గమనమును అడ్డగించు 'మందేహారులు' అనబడు రాక్షసులు పారద్రోలబడి సూర్యగమనము నిరాటంకముగా సాగుట వలన సూర్యుని అనుగ్రహము కలిగి కర్మిష్ఠులగువారు బ్రహ్మ వర్చస్సును పొందగలరు.

'జపము' అనునది పరమేశ్వర తత్త్వమును ప్రతిపాదింపుచు జితేంద్రియులై ఆత్మ సాక్షాత్కారమును పొందుటకు ఉద్దేశింపబడిన కర్మ ! సంధ్యా యజ్ఞమగు 'గాయత్రీ జపము' కంటె ఈ జపము భిన్నమైనది. వైదిక, లౌకిక, తాంత్రిక

భేదములతో అలరారు ఈ జపముల యందు వేదప్రోక్తములగు వైదిక మంత్ర జపములే ప్రశస్తములైనవి.

'హోమము' అనగా నిత్యము జరుపదగిన ఔపాసన (అహితాగ్ని నిర్వహణ) కార్యక్రమము. దీనిని జరుపుచుండుట వలన పరమాత్మయందు, బ్రహ్మజ్ఞానము నందు శ్రద్ధ గలుగును. మరియు మేధాశక్తి, అఖండకీర్తి, ప్రజ్ఞ, విద్య, బలము, తేజము, ధనము, ఆరోగ్యము, ఆయుష్యము ప్రాప్తించగలవు.

'దేవతార్చనము' (దైవ పూజ) తల్లి, తండ్రి, గురువు వీరు ప్రత్యక్ష దైవ స్వరూపులు గావున వారిని దేవతా భావముచే భక్తితో గౌరవించి తగిన విధముగ పూజింపవలెను. నిర్గుణ పరబ్రహ్మ తత్త్వ వ్యాప్తిని పొందించు సాధనముగ దైవాంశ సంజనితనములైన దేవతా ప్రతిరూపములను నిత్యము షోడశోపచారములతో అర్పింపవలెను.

ఆతిధ్య (వైశ్వదేవ) కర్మలు గృహస్థులకు అత్యంత ఆచరణీయములు. భోజనమునకు పూర్వము విహిత పాకముచే వేదోక్త మార్గముగ భూతబలులను ఇచ్చుట - 'వైశ్వ దేవతములు'. ఆ తదుపరి... అతిధికై వేచి చూచి ప్రయత్న పూర్వకముగా అతిథిని పూజించి, శక్తికొలది, భోజనమిచ్చుట - ఆతిథ్యము.

ఈ ఆరు కర్మలను ప్రతి నిత్యమును జరుపువారు ఆర్యోక్తిని అనుసరించి ఇహ పర సుఖములను అందగలరు.

(- యమ్. సత్యనారాయణ సిద్ధాంతి, త్రికాల సంధ్యావందనము)

***

ఆసనము

కుశము (దర్భ), కంబళము (గొంగళి), పట్టు, నూలు, కఱ్ఱ, వాటి ఆకులు ఉన్ని మొదలగు వాటితో తయారైన ఆసనమును సమకూర్చుకొనవలయును.

పుత్రవంతులైన గృహస్థులు మృగ చర్మము పైన కూర్చుండుట పనికిరాదని శాస్త్రవచనము. అలాగే వెదురు, రాయి, నేల, రంధ్రములు కలది పురుగు

పట్టిన కఱ్ఱ, తృణము (గడ్డి), ఆకులు, పేడ, మట్టి, మోదుగు, రావిచెట్టు (పిప్పలము), ఇనుప మొలలు కలిగినవి మొదలగు ఆసనములు వాడకూడదు.

***

ఆచమనము

ఆచమనము చేయకుండా చేసెడు మన కర్మలన్నియును వ్యర్థములై పోవును.

ఆచమనము చేయుట ద్వారా మనలను మనమే శుద్ధి చేసుకొనుటయే గాక బ్రహ్మ నుండి మొదలుకొని తృణము వరకు గల సమస్తమును పరితృప్తి చేయుచున్నాము.

ఆచమనము చేయు జలము నురుగు, బుడగలు లేనిదిగ స్వచ్ఛముగ ఉండవలెను. **ఆచమించునప్పుడు నోటినుండి ఎటువంటి శబ్దము రాకూడదు.**

కుడి చేయి అరచేయిని గోకర్ణ (ఆవు చెవి) ఆకృతిలో పెట్టి మినపగింజ మునుగునంతటి జలమును మాత్రమే తీసికొని బ్రహ్మతీర్థముతో ఆచమనము చేయవలెను.

కుడిచేతి బొటనవ్రేలిని చూపుడు వ్రేలియొక్క మరియు నడిమి వ్రేలి యొక్క మధ్యలోనికి చేర్చి, బొటన వ్రేలిపైకి చూపుడు వ్రేలిని వంచిపెట్టిన హస్తము గోకర్ణాకృతికి వచ్చును. గోకర్ణము వంటి హస్తపు గుంటలో ఉద్ధరిణితో ఉదకమును పోసికొని లోపలికి తీసికొనవలెను.

***

హస్తమునందలి తీర్థ స్థానములు

కుడిచేయి మధ్య భాగమును **అగ్నితీర్థము** అందురు. కుడిచేయి బొటన వ్రేలు - చూపుడు వ్రేలు మధ్య భాగమును **పితృతీర్థము** అందురు. కుడి చేయి చూపుడు వ్రేలునుండి చిటికెన వ్రేలు వరకు గల నాలుగు వ్రేళ్ళ అగ్రభాగము (చివర)లను **దేవ తీర్థము** అందురు. కుడిచేయి చిటికెన వ్రేలు మూలమును **ఋషి తీర్థము** లేక **ప్రజాపతి తీర్థము** అందురు.

కుడి చేయి బొటనవ్రేలు మూలమును **బ్రహ్మ తీర్థము** అందురు.

మొదట అగ్ని తీర్థ స్థానమున జలమును ఉంచి ఆయా హస్త భాగముల మీదుగా సంబంధిత తర్పణములను విడువవలయును. అనగా పితృ తర్పణమునకు పితృ తీర్థమును, దేవ తర్పణమునకు మరియు సంధ్య అర్ఘ్య తర్పణములకు దేవ తీర్థమును, ఋషి తర్పణమునకు ఋషి తీర్థమును, ఆచమనమునకు బ్రహ్మ తీర్థమును వినియోగించవలెను.

***

సంధ్యోపాసన

'పరమాత్మను చేరకుండా లేదా తెలియకుండా జీవునికి భవ బంధవిముక్తి కలుగనేరదు' అను మాట సమస్త ఋషి, మహర్షుల నిశ్చితాభిప్రాయము. అతనిని తెలియుటకు అన్నింటికంటె సహజమైన, ఉత్తమమైన ప్రాథమిక సాధనమే 'సంధ్యోపాసనము'. నిత్యములు, నైమిత్తికములు, కామ్యములు అని చెప్పబడిన త్రివిధ కర్మలలో సంధ్యోపాసనము చేరినది.

దీనిని ఆచరించుట వలన అంతఃకరణము శుద్ధి అయి పరమాత్మ సాక్షాత్కారమునకు తగిన యోగ్యత లభించును.

సూర్యోదయమునకు మరియు సూర్యాస్తమయమునకు కొద్ది ముందుగా ఉండు సంధి వేళనే సంధ్య అని అందురు. సంధ్యాసమయమునందు ఆచరించెడు ఉపాసనమే సంధ్యోపాసనము అని కాల వాచకముగా, ప్రాణాయామాది కర్మల అనుష్ఠానమే సంధ్యోపాసన అని కర్మ వాచకముగా పేర్కొనబడినది.

***

సంధ్యోపాసన చేయవలసిన సమయము

అహోరాత్రముల (పగలు - రాత్రి) యొక్క సంధి కాలమును **సాయం సంధ్యా కాలము** అనియు, రాత్రిందివముల (రాత్రి - పగలు) యొక్క సంధి కాలమును **ప్రాతః సంధ్యా కాలము** అనియు మరియు పూర్వాహ్ణ అపరాహ్ణముల సంధి కాలమును **మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా కాలము** అనియు స్మృతులను అనుసరించి పెద్దలు వివరించి ఉన్నారు.

***

ప్రాణాయామము

శ్లో॥ యథా పర్వత ధాతూనాం దోషాన్ హరతి పావకః ।
ఏవ మంతర్గతం పాపం ప్రాణాయామే న దహ్యతే ॥

(అత్రి స్మృతి 2-3, ప్రయోగపారిజాతం)

తా॥ పర్వతములయందలి ధాతువుల మలము అగ్నితో కాల్చబడినట్లుగా ప్రాణాయామము వలన మానవుని ఆంతరిక పాపములు దహింపబడును.

ప్రాణాయామము సంధ్యా కర్మలో ఒక ప్రధాన అంగము. ప్రాణాయామము అనగా (ప్రాణ + ఆయామః) ప్రాణమును లేదా ప్రాణశక్తిని నియమించుట అని అర్థము. దీనిని అభ్యసించుట వలన ప్రాణశక్తి వికాసము నొందును. మన శరీరము నందలి శ్వాసకు జీవశక్తికి ప్రాణము అని పేరు. ప్రాణము, మనస్సు, వీర్యము అను ఈ మూడును ఒకే వస్తువులని శాస్త్రములు పేర్కొనుచున్నవి. ఈ మూడింటిలో ఒక దానిని వశపరచుకున్న యెడల మిగిలిన రెండునూ వాటంతట అవే వశమై పోవును. ప్రాణశక్తిని వశపరచుకున్న వానికి మనస్సు వశమౌతుంది. వీర్యము స్థిరమౌతుంది. మనస్సు స్థిరమగుట చేత ఆధ్యాత్మిక లాభము కలుగుతుంది. భగవంతుని సాన్నిధ్యము లభించగలదు. నిత్యము ప్రాణాయామము చేయువారు అగ్నివలె ప్రకాశించెదరు. ప్రాణాయామము సిద్ధించిన వ్యక్తి సంపూర్ణ ఆయువును పొంది హాయిగా జీవించును.

వైజ్ఞానిక శాస్త్ర దృష్ట్యా కూడ ప్రాణాయామము ఎంతో ముఖ్యమైనది. మన ఊపిరితిత్తులలో కొన్ని కోట్లకొలది సూక్ష్మరంధ్రములు ఉంటాయి. వీని ద్వారా శరీరమంతటికీ రక్త ప్రసారము జరుగుతుంది. ప్రాణాయామము చేయుట వలన వాయువు చక్కగా లోనికి వెళ్ళును. అది మిక్కిలి వేగంగా ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశించును. తద్వారా ఈ సూక్ష్మ రంధ్రములలో నిలిచిన మలిన పదార్థములు తొలగిపోవును. అప్పుడు రక్తము మరింత చక్కగా శుభ్రమై గుండె ద్వారా శరీరమంతటికీ సంచరించును. కావున తమ వాస్తవికమగు ఉన్నతి యందు కాంక్ష కలిగిన వారలు తప్పకుండా మిక్కిలి శ్రద్ధాసక్తులతో ప్రాణాయామమును అభ్యసించవలెను.

ప్రాణాయామము అభ్యాసక్రమము

ముందుగా వెన్ను, కంఠము, శిరస్సు మూడింటిని నిటారుగా ఏకదండము వలె నిలిపి కూర్చుండ వలెను. అనంతరము కుడిచేతి అంగుష్ఠము (బొటన వ్రేలి)తో కుడిముక్కును రంధ్రమును మూసి ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుతూ **'పూరకము'** చేయవలెను. లేదా ప్రాణాయామ మంత్రమును ధ్యానపూర్వకముగా మనస్సుతో చదువుచూ **'పూరకము'** చేయవలెను. తరువాత అనామిక (ఉంగరము వ్రేలు), కనిష్ఠిక (చిటికెన) వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు మానసికముగా ప్రాణాయామ మంత్రమును పఠించవలెను. రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూయబడి శ్వాసను నిలిపి ఉంచుటను **'కుంభకము'** అందురు. అనంతరము కుడి ముక్కును మూసి ఉంచిన బొటన వ్రేలును తొలగించి నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒకమారు ప్రాణాయామ మంత్రమును మానసికముగా చెప్పుచూ శ్వాసను వదిలిపెట్టవలెను. శ్వాసను వదిలిపెట్టు క్రియను **'రేచకము'** అని అందురు. పూరకము, కుంభము, రేచకము అను మూడు కర్మలను వరుసగా ఒకసారి చేయుటను ఒక 'ప్రాణాయామము' అని అందురు.

ఓపిక కలిగి శ్రద్ధతో సిద్ధి యందు లక్ష్యము నుంచి ప్రాణాయామము అభ్యసించి ప్రతినిత్యము ఆచరింపవలెను.

✳✳✳

అర్ఘ్య ప్రదానము

ఈ భూమండలమునకు, దీనిపై నివసించెడు జీవకోటికి సూర్యునితో ఘనిష్ఠమైన సంబంధము ఉన్నది. సూర్యుని ప్రకాశము వల్లనే ఈ జగత్తు, మనం మనుగడ సాధించగల్గుతున్నాము. సూర్యుడు స్వయముగా భగవత్స్వరూపుడు. అందుకే ఆయనను 'సూర్య నారాయణుడు' అని శ్రుతి పేర్కొనినది. అందుకే ప్రతివ్యక్తి తప్పనిసరిగా సమయమును అనుసరించి అర్ఘ్యప్రదానము, నమస్కారము ఇత్యాది కర్మల ద్వారా ఆయనను ఉపాసించి సూర్యుని ప్రసన్నతను పొందవలెను. తద్వారా మన నేత్రములు జ్యోతి స్వరూపములు అవుతాయి. బుద్ధి ప్రకాశిస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానము లభిస్తుంది. మన

అంతఃకరణము, శరీరము ఆరోగ్యముగా ఉండుటకు గాను సూర్యదేవునకు అర్ఘ్యము నిచ్చుట చాలా ముఖ్యమైన కర్తవ్యము.

శ్లో॥ కరాభ్యాం తోయమాదాయ గాయత్ర్యా చాభిమంత్రితమ్ ।
ఆదిత్యాభి ముఖస్తిష్ఠంస్త్రిః క్షిపేత్ సంధ్యయోర్ద్వయోః ॥

(– యాజ్ఞవల్క్య స్మృతి)

తా॥ దోసిట్లో జలము తీసుకొని గాయత్రి మంత్రముతో అభిమంత్రించి సూర్యునకు అభిముఖము (ఎదురు) గా నిలిచి మూడుమార్లు ఇరు సంధ్యలయందు అర్ఘ్యము ఈయవలెను. అనగా జలమును పైకి చల్లవలెను.

అంజలి (దోసిలి) నుండి అంగుష్ఠముల (బొటనవ్రేళ్ళ)ను దూరముగా ఉంచవలెను. అర్ఘ్య ప్రదాన జలమును ఒక పాత్రలో విడిచి తరువాత ఒక చెట్టు మొదట్లో పోయవలెను.

✳✳✳

..... **సూక్తి** .....

శ్లో॥ సాధూనాం దర్శనం పుణ్యం తీర్థభూతా హి సాధవః ।
తీర్థం ఫలేతి కాలేన సద్యః సాధుసమాగమః ॥

తా॥ సాధుపురుషులు దర్శించుట మహాపుణ్యము. ఆ సాధుపురుషులు తీర్థముల వంటివారు. కాలక్రమముగా తీర్థఫలము లభిస్తుంది. కానీ సాధువుల సేవనము వల్ల తక్షణమే ఫలము లభిస్తుంది.

..... **ఆప్తవాక్యములు** .....

★ గొప్ప మనస్సు గలవారు ఆశయాల గురించి చర్చిస్తారు. మామూలు మనస్సున్నవారు సంఘటనలను గురించి చర్చిస్తారు. సంకుచిత మనస్కులు మనుషుల వ్యక్తిగత జీవితాలు, లోటుపాట్లు గురించి చర్చిస్తారు.

★ కోపం పట్టుపురుగు లాంటిది. ఆకులా మనల్ని తిన్నతర్వాతే ఆవేశమనే దారాన్ని బయటకు కక్కుతుంది.

50. తపస్సు

తపస్సు అనగానే అది ఆధ్యాత్మికమైనదే అని అనుకోవడం పొరపాటు. లౌకిక జీవితంలో ఉత్తమ పౌరులుగా జీవించడానికి కూడ తపస్సు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. వ్యక్తి తనలోని దుర్లక్షణాలను చంపుకొని ఉత్తమ గుణాలను వికసింపజేసుకొని వాటి ద్వారా సమాజానికి సేవ చేయుటకు తపస్సు ఎంతో దోహదం చేస్తుంది.

తపస్సు అనగానే మీరు ఏ అరణ్యాలకో వెళ్ళి చెయనక్కరలేదు. మీ ఊళ్ళో మీ ఇంట్లోనే ఉండి రోజూ కాసేపు ఒంటరిగా మౌనంగా కూర్చొని ధ్యానం చేసుకోవడమూ తపస్సే.

నిజానికి మనకు తెలియకుండానే మనం చాలా రకాల తపస్సులు చేస్తూనే ఉంటాం. ఉదాహరణకు పరీక్షలు వచ్చినపుడు పగలూ రాత్రీ అనే తేడా లేకుండా ఏకాగ్రతతో చదువుకోవడం, నిద్రమత్తు రాకుండా ఆహారాన్ని పరిమితం చేసుకోవడం కూడా తపస్సే !

ఆ తపస్సునే కొన్ని మార్పులతో జీవితంలో ఒక భాగంగా చేసుకుంటే భగవంతుడు మనకు పెట్టిన జన్మ పరీక్షలో సులభంగా నెగ్గుతాం. తపస్సు వల్ల చెడు గుణాలు అణిగిపోయి మంచి గుణాలు మేలుకున్నపుడు ఆ వ్యక్తి గొప్పవాడు కాకుండా ఎందుకుంటాడు?

(– 08/2003, కుముదం భక్తి స్పెషల్)

***

..... **ఆప్త వాక్యము** .....

★ ధనం లేకపోయినప్పటికీ ఏవేవో కోర్కెలు గలవాడు, సమర్థత లేనప్పటికీ కోపించేవాడు - వీరిరువ్వురూ తమను తామే నాశనం చేసుకుంటారు.

51. పూజా విధానము

పూజ వల్ల ప్రయోజనం

శరీరమునకు ఆహారము ఎటువంటిదో, జీవాత్మకు పూజ అటువంటిది. మానవుడు నిత్య కృత్యాలలో విజయం సాధించాలంటే, యుక్తాహార విహారుడై ఉండాలి.

అదేవిధంగా ఆధ్యాత్మిక రంగంలో భయ భ్రాంతి రహితుడై, సహజశక్తి సంపన్నుడు కావాలంటే నియమబద్ధుడై దైనందిన పూజావిధానాలు శ్రద్ధతో నిర్వహించాలి. పూజ చేయడానికి కాలం అవసరం! శ్రద్ధతో చేయడానికి చిత్త శాంతి అవసరం !

(– శ్రీ వసంతరావు వెంకటరావు, రిటైర్డు ప్రిన్సిపల్, ఎమ్.ఆర్. కాలేజి, విజయనగరం.)

***

పూజ మార్గాలు మూడు విధములు

శ్లో॥ "మానసీ హోమ పూజా చ బేర పూజేతి సాత్రిధా
యథోపయోగ శక్యత్వాత్కర్తుం పుష్పాది పూజనమ్
చక్షుషః ప్రీతి కరత్వాన్మనసో హృదయస్య చ
ప్రీత్యా సంజయాతే భక్తిర్భక్తస్య సులభో హరిః
తస్మాత్ త్రయాణామేతేషా బేరపూజా విశిష్యతే"

తా॥ భక్తి తత్పరతచే భగవంతుని అర్చించుటకు ఉపదేశించిన పూజమార్గములు మూడు విధాలు. అవి మానస పూజ, హోమ పూజ, బేర పూజ అని మూడు విధములైన పూజమార్గాలు ఆగమ గ్రంథాల యందు నిర్దేశించబడినవి.

మనస్సునందు భగవంతుని నిలిపి స్మరించుట మానస పూజ అని, యజ్ఞము ద్వారా భగవంతుని ఆరాధించుట హోమ పూజ అని, గృహమందు

గాని దేవాలయమునందు గాని శిలాది ద్రవ్యములతో భగవద్బింబమును నిర్మించి అర్చించుట బేర పూజ అనియు చెప్పబడినవి.

వీనిలో బేర పూజ విశిష్టమైనదని తెలుపబడుచున్నది. అటువంటి బేర పూజలకు స్థానము దేవాలయం.

మానవ దేహమున, దేహము, జీవాత్మ, పరమాత్మ అను మూడు తత్త్వములు వివిధములుగ కలవి - అంటే దేవాలయమున శిలామయమైన దేవాలయము, గర్భగృహమందలి అఖండ దీపము, భగవద్బింబము అను మూడు తత్త్వములు కలవు. ఆత్మజ్యోతిచే పరమాత్మను దర్శించు విధముగా అఖండ దీపకాంతిచే దేవాలయమందలి భగవన్మూర్తిని దర్శించవలయును.

***

దైవ సాక్షాత్కారం

శ్లో॥ అర్చన కాలే రూప గతా, సంస్తుతి కాలే శబ్ద గతా ।
చింతన కాలే ప్రాణ గతా, తత్త్వ విచారే సర్వగతా ॥

తా॥ పూజా సమయంలో 'రూపం' లోను, స్తోత్రం చేసేటప్పుడు 'శబ్దం'లోను, చింతన చేసేటప్పుడు 'ప్రాణం'లోను తత్త్వ విచార స్థితిలో 'సర్వత్రా' దైవం సాక్షాత్కరించును.

***

పువ్వులతో పూజ

★ ధర్మమార్గమున సంపాదించిన ధనముతో కొన్న పువ్వులతో పూజ చేసినవారు పూర్వుల ఏడు తరాలవారినీ, తన తరువాత ఏడు తరాలవారినీ తరింప జేయును.

★ పూవులు లేని చెట్టునుగాని, మొక్కనుగాని చూడకూడదు. కావున పూవులన్నీ కోసివేయరాదు.

★ పరుల చెట్ల పూవులు కోసి పూజ చేసిన పూజాఫలము చెట్లు గలవారికే దక్కును.

★ పూవులను కాడతో కోయవలెను. ముచ్చిక తీయరాదు. విడిపోయిన పూలరేకులతో పూజించరాదు.

★ బొటనవ్రేలు, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరం వ్రేలులతో పుష్పాన్ని తీసి పూజించాలి.

★ ముందు రోజు పూజించిన పుష్పాలను (నిర్మాల్యం) బొటనవ్రేలు, చూపుడు వ్రేలుతో తీసివేయాలి.

★ పుష్పములు, ఫలములు, పత్రములు చెట్టుకి పుట్టి ఏ విధముగా వికసించునో వాటిని అదే విధముగా పూజలో సమర్పించవలెను.

★ పూలను నీటిలో ముంచి కడుగుట పనికిరాదు. అయితే పూలపై జలమును ప్రోక్షణ చేయవలెను.

***

ఉపచారాలతో పూజ

మనం సాధారణంగా ఏ దేవత లేక, దేముని పూజ చేసేటప్పుడు పుస్తకము చూస్తూ పూజ చేస్తాము. పూజాక్రమంలో 16 ఉపచారాలు (సేవలు) నిర్వర్తిస్తుంటాము. ప్రతీ ఉపచారమునకు ముందు ఒక సంస్కృత శ్లోకం ఉంటుంది. ఆ శ్లోకములు చదువుతున్నప్పుడు అందులో అచ్చుతప్పులు ఉన్నందువల్లకాని, మనకు నోరు తిరగకగాని సరిగ్గా పలకలేక తికమక పడుతుంటాము. అసలు చేయవలసిన ఉపచారం మీద ధ్యానము కుదరదు. కొద్దిగా అశాంతిగా, వెల్తిగా అనిపిస్తుంది.

అందుచేత పూజ మొదలుపెట్టక ముందు ప్రతీ ఉపచారానికి క్రింద మనకు స్పష్టంగా కనిపించినట్లుగా గీత గీసుకుంటే ఆ సంస్కృత శ్లోకం చదవనక్కరలేకుండా ఉపచారాన్ని చదివి తృప్తిగా నిర్వహించవచ్చును.

***

..... మంచిమాట .....

కెరటాలు కాళ్ళ దగ్గరకు వచ్చాయని సముద్రాన్ని చులకన చేయడం ఎంత తప్పో, మంచితనాన్ని తక్కువగా అంచనా వేయడం అంతే తప్పు.

52. చంచల మనస్సు

మనస్సులోని మలినం

శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు అనెడి విషయములందు ఏనాడు మనస్సు ప్రవేశించినదో ఆనాడే మనస్సు బంధాన్ని పొందుతుంది. మనస్సు ఏనాడు విషయాలను వదులుతుందో ఆనాడు ఆత్మ విముక్తిని పొందుతుంది.

కాబట్టి మనల్ని బంధాలలో చిక్కుకునేటట్టు చేసేదీ మనస్సే ! ఆ బంధాలలో చిక్కుకోకుండా పరమాత్మను పొందింపజేసేదీ మనస్సే !

... అనేక జన్మలలో మనచే అనుభవింపబడినటువంటి కామ్య కర్మలయొక్క వాసనలచే మనస్సు మలినమై ఉంది.. ఒక్కసారిగా ఎన్నో జన్మలుగా అంటిన మలినాలను తుడిచివేయడం సాధ్యం అయ్యేపనికాదు. అనేక జన్మలుగా విషయ వాసనలయందు కాపురముండిన మనస్సుని దైవం వైపు త్రిప్పాలి అంటే ఎంత శ్రమించాలి? ఒక్కసారిగా మనస్సును పరమాత్మని వైపు త్రిప్పాలని ప్రయత్నిస్తే ఎదురు తిరుగుతుంది. కనుక నెమ్మది నెమ్మదిగా మనస్సును మార్చుకుంటూ రావాలి. పోనీ మనవల్ల కాకపోతే ఎవరైనా బాగు చేస్తే బాగుపడుతుందేమో అని అనుకోవడానికి లేదు.

మనస్సుని బాగు చేసుకోడానికి మళ్ళా మనస్సే సాధనం. పాతవాసనలు తొలగించుకోవాలి అంటే ముందు మనస్సు మరలా అటు వెళ్ళకుండా నిగ్రహం చేసుకోవాలి. మనోనిగ్రహం ఏర్పడ్డాక దానికి నెమ్మదిగా భగవత్సంబంధమైన విషయాలను ఒక్కొక్కటి అలవాటు చేస్తూ ఉంటే అది నీలోనే దాగి ఉన్న పరమాత్మను దర్శించడానికి సహకరిస్తుంది. సద్గురువును ఆశ్రయించడం ద్వారా మనం అనుభవించేటటువంటి వాటియొక్క స్వస్వరూప జ్ఞానం మనకు కలుగుతుంది. మనం అనుభవించేవన్నీ క్షణికమైనవి, ఎప్పటికైనా నశించేవే అని తెలుసుకోగలుగుతాము. అలా తెలుసుకొనిననాడు మనలో వాటిని పొందాలనే కోరిక పుట్టదు. దీనినే వైరాగ్యం అంటారు. వైరాగ్యం ఉండి అభ్యాసం లేకపోయినా లేక అభ్యాసం ఉండి వైరాగ్యం లేకపోయినా మనస్సు నిలకడ పొందలేదు.

'సాధనమున పనులు సమకూరు ధరలోన' అన్నమాట వినే ఉంటాం. కనుక వైరాగ్యంతో కూడిన తీవ్రమైన అభ్యాసం ద్వారా మనస్సుని నిశ్చలంగా చేసి పరమాత్మ వైపుగా పయనించడం కష్టమైనపని ఏమీ కాదు. **మనస్సు అటూ ఇటు పోకుండా మన అధీనంలో ఉంచుకోవాలంటే దానిని 'భక్తి' అనే త్రాడుతో బంధిస్తే అది నిశ్చలంగా ఉంటుంది.**

ఆధ్యాత్మిక రంగంలో మనస్సు ప్రథమ స్థానాన్ని ఆక్రమించింది. మనస్సుని జయిస్తే కనిపించే సమస్తాన్ని జయించినట్లే. దానిని జయించక ఈ ప్రపంచంలో ఎన్ని జయించినా దండగేనని తెలుసుకోండి.

(- స్వామి స్వప్రకాశానంద తీర్థావధూత, ఆధ్యాత్మిక సాధనక్రమము, సమర్పకులు సజ్జన ధార్మిక వేదిక.)

***

గీతా సారము

శ్లో॥ క్లైబ్యం మా స్మ గమః పార్థ నైతత్త్వయ్యుపపద్యతే ।
క్షుద్రం హృదయదౌర్బల్యం త్యక్త్వోత్తిష్ఠ పరంతప ॥

(గీత 2-3)

తా॥ 'నాయనా! మానసిక బలహీనత తుచ్ఛమైనది. నీచమైనది. భయంకరమైనది. దానివలన పిరికితనము కలుగుతుంది. కనుక నీలోని బలహీనతను నిర్మూలింపుము. అధైర్యమును దగ్గరకు రానీయవద్దు. బాబూ ! దానికి చోటు ఇస్తివా! అది నిన్ను పనికిరాని వాడిగా తయారు చేస్తుంది. నీ బ్రతుకును భారంగా మారుస్తుంది. ఇంకా నేనెందుకు జీవించాలి అని నీకు అనిపించేటట్లుగా చేస్తుంది. నా మాట విను... తండ్రీ ! నీవు గొప్ప బలవంతుడవు. నీలో ఉన్న శక్తి నీకు తెలియదు. ఆత్మ విశ్వాసంతో, గొప్ప ధైర్యంతో లే ! లేచి నిలబడు. కర్తవ్యమును చేపట్టు. కార్యరంగంలో అడుగుపెట్టు. విజయం నిన్నే వరిస్తుంది. నాయనా ! నామాట నమ్ము' అని అమృతమయమైన తేనెలొలుకు తీయని మాటలతో మనమేలు కోరి ఉపదేశిస్తుంది గీతామాత.

(- గీతాప్రెస్, గోరఖ్‌పూర్, 2010 డైరీ)

***

53. అగ్నిహోత్రము (హోమము)

– యజ్ఞ చికిత్స – మూలం దుంపల గోపాలకృష్ణ ఆర్య

యజ్ఞము - ఆవశ్యకత

నేటి వాతావరణంలో వివిధ రకములైన కాలుష్యములు నెలకొని ఉన్నవి. ఆటోమొబైల్ కాలుష్యం, కర్మాగారాల వల్ల కాలుష్యం, ధ్వని కాలుష్యం, నీటి కాలుష్యం మున్నగు వివిధ రకములైన కాలుష్యములలో మానవుడు మునిగి ఉన్నాడు. వీటి వలన మానవుని శరీర ఆరోగ్యముపై, మనస్సుపై తీవ్ర దుష్ఫలితములు కలుగుతున్నవి. అయిననూ మానవుడు దీనిని తెలుసుకోలేక పోవుతున్నాడు. ఆధునీకరణ పేరుతో కర్బన ఉద్గారాలు ఎక్కువగా వాతావరణ కాలుష్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. అడవులు అంతరించిపోతున్నాయి. పచ్చదనం కనుమరుగు అవుతున్నాది. వీటి పరిణామంగా భూతలం పైభాగములో ఓజోన్ పొర క్షీణగతిని పొందుచున్నది. దీనివలన ప్రపంచమునకు ఎంతయో ముప్పు వాటిల్లుతుంది. దీని గురించి శాస్త్రజ్ఞులు ఎన్నో హెచ్చరికలు చేస్తూనే ఉన్నారు.

మానవాళి మనుగడకే ముప్పు కానున్న కాలుష్యాన్ని పారద్రోలుటకు వేద ప్రతిపాదితమైన యజ్ఞమే సంపూర్ణ సమాధానం.

***

యజ్ఞము - రోగ చికిత్స

"అగ్నిహోత్రము బహువిధములుగా బ్రహ్మాండమును ధారణ చేయును. పవిత్రమొనర్చును. ఇది సహస్ర విధముల వాతావరణమును శుద్ధమొనర్చి ప్రాణులకు సుఖము నిచ్చు పవిత్ర కర్మ" అని వేదముల ద్వారా పరమేశ్వరుడు ఉపదేశించినాడు.

అగ్నిని జ్వలింపజేసి అందులో ఆవు నెయ్యి, ఓషధులు మొదలగు సుగంధ ద్రవ్యములను వేదమంత్రములతో ఆహుతులిస్తూ హోమము చేయడము భారతదేశంలో వైదికులు పాటిస్తున్న నిత్య ఆచారము. దీనినే యజ్ఞమని, అగ్నిహోత్రమని, యాగమని, హోమమని పలురకములైన పేర్లతో పిలుస్తారు.

మన భారతీయ ప్రాచీన ఋషులు యజ్ఞంలో అనేక విధములైన రోగ చికిత్సలో పనికి వచ్చే మూలికలను, ఆవు నెయ్యిని ఆహుతి చేసి అనేక వ్యాధులను తొలగించేవారు. హోమం వల్ల మానసిక రుగ్మతలు, ఆందోళనలు మాయమౌతాయి. సాధారణంగా రోగ నివారణకు రోగి తీసుకున్న ఔషధాలు జీర్ణమండలములో జీర్ణమైన తరువాత రక్తప్రవాహంలోకి గ్రహింపబడాలి. తద్వారా లక్ష్యస్థానమును చేరి అక్కడ ప్రభావము కల్పించాలి. ఈ మొత్తం చర్య జరుగుటకు కొన్ని గంటల సమయం పడుతుంది. ఇంజెక్షన్ రూపంలో కొంత తక్కువ సమయంలోనే ఫలితాన్నిస్తుంది. కాని హోమంలో ఆవు నెయ్యితో పాటు రోగానికి సంబంధించిన సమిధలు, ద్రవ్యాలు అగ్నికి ఆహుతులిస్తే వెలువడే ధూమాన్ని (పొగను) పీల్చడము (Inhalation) వలన వాయు రూపములో వెంటనే రక్తములో శ్వాసకోశముల ద్వారా కలిసిపోవును. త్వరగా ఫలితమిచ్చును.

యజ్ఞ చికిత్సలో ఓషధీ, మూలికలు అగ్నిద్వారా అణువులుగా మారి దేహభాగములను చేరి ప్రభావము చూపును. ఇది చికిత్సా విధానాలలో శ్రేష్ఠమైనది. ఎటువంటి దుష్ప్రభావములు ఉండవు.

***

హోమము

శ్లో॥ "అగ్నౌ ప్రస్తాహుతిః సమ్యగాదిత్యముపదిష్ఠతే ।
ఆదిత్యా జ్జాయతే వృష్టిః వృష్టేరన్నం తతః ప్రజాః ॥

(– మను స్మృతి 3-76)

తా॥ అగ్నియందు హోమము చేస్తే అది చక్కగా సూర్యుడిని చెందుతుంది. సూర్యుడి వలన వర్షం లభిస్తుంది. వర్షం వలన అన్నం ప్రాప్తిస్తుంది. అన్నం వలన సంతానం కలుగుతుంది.

***

హవన సామాగ్రి

సంపూర్ణ యజ్ఞ నిర్వహణకు ఘృతము ప్రముఖమైనదైనా హవ్యము (యజ్ఞ సామాగ్రి) లేకుండా యజ్ఞము పూర్తికాదు.

మానవులు శ్రేష్ఠ ఘృతము (దేశీయ ఆవు నెయ్యి) యజ్ఞ సామాగ్రి ద్వారా మరియు ఇతర ఆహుతుల ద్వారా యజ్ఞమును మండింప చేయమని సర్వేశ్వరుడు తెలిపెను.

యజ్ఞసామాగ్రి సుగంధ యుక్తమై, పుష్టి వర్ధకమై రోగ నివారకమై ఉండవలయును. రుగ్మత నివారణ మోక్ష ప్రాప్తికి సమానము. యజ్ఞ సామాగ్రి యందు అట్టి గుణములు ఉండవలయును. యజుర్వేదమంత్రము ఇదే తెలుపుచున్నది.

హవన సామాగ్రిని 4 లక్షణాలున్నదానిగా తయారు చేయుమని మహర్షి దయానంద సరస్వతిగారు సూచించిరి.

1. **సుగంధిత :** కస్తూరి, కేసరి, అగరు, తగరు, స్వేత చందనం, ఏలకులు, జాజికాయ, పత్రి.

2. **పుష్టి :** నెయ్యి, పాలు, ఎండు పళ్ళు, బాదాము, బియ్యం, గోధుమలు.

3. **రోగనాశకాలు :** సుమలత, గుడ్‌మార్ వేళ్ళు, ఓషధీ మొక్కలు.

4. **మధురములు :** పంచదార, బెల్లము, ఖర్జూరములు, నేతి మిఠాయిలు.

ఈ విధముగా యజ్ఞము చేయుట వలన మనము కోరుకున్న సత్ఫలితాలను పొందగలము.

మానవునకు బాల్యము, యౌవనము, వృద్ధాప్యములు ఉన్నట్టుగా యజ్ఞమునకు కూడ 3 దశలు ఉన్నవి.

1. ప్రారంభమున కొద్ది అగ్నిజ్వాల మాత్రమే ఉన్నందున చిన్న పిల్లలకు ఇచ్చినట్లు ద్రవమైన నెయ్యి, పాలు ఆహుతులు కొద్ది కొద్దిగా ఈయవలెను.

2. జ్వాలలు వృద్ధి పొందిన తరువాత వేడి పెరుగును. కనుక యువకులకు ఇచ్చినట్లు ఘనపదార్థాలు అయిన సమిధలు, ఘన పదార్థములు ఆహుతులుగా వేయవలెను.

3. చివరకు జ్వాలలు క్షీణిస్తుంటాయి కనుక వృద్ధులకు తేలిక ఆహారమిచ్చినట్లుగా ద్రవ్య ఘృతము (నెయ్యి) మాత్రమే ఆహుతిగా వేయవలెను.

***

54. మానవుడు - మోక్షము

ముముక్షత్వము

మానవుడు సృష్టిలోని జీవరాసులలో అత్యున్నత స్థానమందు ఉండడానికి కారణం అతనికి ఇవ్వబడిన యుక్తాయుక్త విచక్షణా జ్ఞానము, బుద్ధి కుశలతలే!

ఇంద్రియ భోగాల క్షణికత్వము, సంసార వలయం యొక్క దుర్భరత్వముల గురించి బాగుగా యోచించినవాడై మానవుడు మోక్షమార్గాన్ని అన్వేషిస్తాడు. దీనినే ముముక్షత్వం అంటారు. ముముక్షత్వము ఉదయించగానే నన్ను ఉద్ధరించు ప్రభూ! అని పరమేశ్వరుని వేడుకుంటాడు. దయామయుడైన ఆ పరమేశ్వరుడు ఉత్తమ భక్తులను అనేక విధాలుగా ఆదుకొని అదను రాగానే ముక్తి మార్గాన్ని అనుగ్రహిస్తాడు.

(– శ్రీమద్భాగవత సంగ్రహము)

***

ఆత్మ జ్ఞానము

శ్లో॥ పఠన్తు శాస్త్రాణి యజన్తు దేవాన్
కుర్వంతు కర్మాణి భజన్తు దేవతాః।
ఆత్మైక్య బోధేన వినా విముక్తిః
న సిధ్యతి బ్రహ్మ శతాన్తరేఽపి చ॥

(వివేక చూడామణి *6* శ్లో)

తా॥ శాస్త్రములను అధ్యయనం చేయవచ్చు. దేవతలను అర్చించవచ్చు. సత్కర్మలను ఆచరించవచ్చును. భజనలు చేయవచ్చు. కాని ఆత్మజ్ఞానము లభింపకున్నచో బ్రహ్మకల్పములకైనను మోక్షము పొందుట సాధ్యముకాదు.

***

దైవానుగ్రహము

శ్లో॥ దుర్లభం త్రయమే వైతద్దేవానుగ్రహహేతుకమ్ ।
మనుష్యత్వం ముముక్షుత్వం మహాపురుష సంశ్రయః ॥

తా॥ మనుష్యశరీర ప్రాప్తియు, మోక్షేచ్ఛయు, మహాపురుష (సద్గురు) సేవయు అను యీ మూడును దుర్లభమైనవి. దైవానుగ్రహమున గాని లభింపవు.

❋❋❋

నరజన్మతో మోక్షసాధనము

శ్లో॥ జంతూనాం నరజన్మ దుర్లభమతః పుంస్త్వం తతో విప్రతా
తస్మాద్వైదిక ధర్మమార్గపరతా విద్వత్త్వమస్మాత్పరమ్
ఆత్మానాత్మవివేచనం స్వనుభవో బ్రహ్మాత్మనా సంస్థితి
ర్ముక్తిర్నో శతకోటిజన్మ సుకృతైః పుణ్యైర్వినా లభ్యతే ॥

సకల స్థావర జంగమ రూప భూతములలో మనుష్య జన్మము దుర్లభము. అ నరజన్మమందు పురుష శరీర ప్రాప్తి దుర్లభము. పురుష శరీరము కలిగినను బ్రాహ్మణత్వ విశిష్ట పురుష శరీరము దుర్లభము. బ్రాహ్మణత్వ విశిష్ట పురుష శరీరము కలిగినను వేదములలో ప్రతిపాదించబడిన సనాతన ధర్మ పరాయణత కలుగుట దుర్లభము.

మోక్షప్రాప్తికై యత్నించని నరజన్మ వ్యర్థము. బ్రాహ్మణుడు కానివాడైనను బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము గల పురుషుడు కృతకృత్యుడు కాగలడు.

మోక్షము కులభేదముతోను, స్త్రీ పురుష భేదముతోను నిమిత్తము లేకయే అందరకూ సమానమని నిరూపించబడినది.

గురు కటాక్షము లేనివారలకు, కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యములు కలిగిన వారలకు, వైరాగ్యము కలగని వారలకు మోక్షము సాధ్యము కాదు.

మోక్షము కావలెనన్న, జ్ఞానము కలుగవలెనన్న భక్తియే తరుణోపాయము. భక్తికి స్త్రీ పురుష భేదముతోగాని, వర్ణాశ్రమాది (కులము) ధర్మములతోగాని, విద్యతో గాని నిమత్తము లేదు. సంపూర్ణ వైరాగ్యము కలిగి, భక్తితో సర్వ

సమర్పణముతో నామ స్మరణ, భజనాది రూపమున ఇష్టదైవమును ఆరాధింతురేని పరమేశ్వరానుగ్రహము వలన జ్ఞానోదయమై తద్వారా ముక్తులగుటకు సంశయము లేదు.

బ్రహ్మజ్ఞాన ఫలప్రాప్తికి సాధన సంపత్తుడే అధికారి. ఈ అధికారత్వమునకు దేశ కాలాదులు సహకారులు. అనగా జ్ఞానసిద్ధికై యత్నించు ముముక్షువు (జీవుడు) యమ నియమాది అంతరంగ సాధన సంపత్తియు, వైరాగ్యమున్నూ, అత్యంత ఆసక్తియు కలిగి ఉండవలెను. ప్రతిబంధ రహితము (అనుకూలము)లగు నిర్మల ప్రదేశము, బ్రాహ్మీముహూర్తము, యుక్తకాలము సహకారులు అగును.

(– వివేక చూడామణి)

❋❋❋

మానవుడు 12 సంవత్సరాలలో జీవన్ముక్తిని పొందగలడు.

మనము భగవంతునికి చేసే పూజలు, నోములు, వ్రతములు, జపములు, తపములు ఫలించి జీవన్ముక్తిని పొందుటకు ద్వాదశాబ్దము లేక పుష్కరకాలము పట్టును. **అనగా 12 సంవత్సరముల నిరంతర సాధన మనకు ముక్తిని ఇప్పించును. అయితే 12 సంవత్సరముల కాలము నిర్ణయించబడేది, లెక్కించబడేది మన కొలమానముతో కాదు. భగవంతుని వద్ద ఉన్న మన ఆధ్యాత్మిక జీవన చిట్టాలో ఈ కాలము లెక్కించబడును.** ఒక దినములో ఉన్న 24 గంటలలో ఎన్ని నిముషములు మనము ధ్యానములో లయమునొంది ఉందుమో అన్ని నిముషములే భగవంతుని వద్ద నున్న మన చిట్టాలో చేర్చబడును. అటువంటి 60 నిముషములు కలిసి ఒక గంట అగును. అలాంటి 24 గంటలు ఎప్పుడు పూర్తి అగునో అప్పటికి (మనము అనుష్టానములో ప్రవేశించి ఎన్ని సంవత్సరములు అయిననూ) భగవంతుని వద్ద ఉన్న మన ఆధ్యాత్మిక జీవన చిట్టాలో ఒక దినము మాత్రమే అగును. అటువంటి 30 దినములు ఒక నెల అగును. అటువంటి 12 నెలలు చేరినప్పుడు ఒక సంవత్సరము అగును. ఆవిధముగా 12 సంవత్సరములు పూర్తి అయినప్పుడు మనకు జీవన్ముక్తి కలుగును.

ఎంత తీవ్ర నిష్ఠతో శ్రద్ధ కలిగి అనుష్ఠించిన వాడైననూ ఒక జన్మములో 12 సంవత్సరములు పూర్తి చేయజాలడు. అందుకే భగవంతుడు తనను

చేరుకోడానికి 7 జన్మలను మనకు ప్రసాదించాడు. 7 జన్మలలో మనది ఇప్పుడు ఎన్నో జన్మమో! భగవంతుడు సృష్టించిన కోట్లాది జీవరాసులలో మానవ జన్మ ఉత్కృష్టమైనది, దుర్లభమైనది, మానవ జన్మ పొందిన మనకు మన జన్మ విలువ తెలియదు. మనకు తెలియనంత మాత్రాన దాని గొప్పదనము పోదు.

పుణ్యకార్యములు చేసి స్వర్గమునకు వెళ్లి దేవతలు అయినవారు ఆ పుణ్యఫలము అయిపోగానే జన్మ రాహిత్యాన్ని, జీవన్ముక్తిని, మోక్షమును పొందాలంటే వారు మళ్ళీ మానవ జన్మనెత్తి ప్రయత్నించుకోవలసినదే ! అంత గొప్ప జన్మ ఈ మానవ జన్మ !

ఒక దినములో ఎక్కువ కాలము నిద్రలోనూ, కాలకృత్యములలోనూ, నైతిక బాధ్యతల నిర్వహణలలోనూ, తక్కిన కాలము వృధాగానూ మనము గడుపుతున్నాము. 12 సంవత్సరముల కాలమును త్వరగా పూర్తిచేసుకునే ప్రయత్నము కనీసము ఇప్పటినుండయినా ప్రారంభిస్తే ఈ జీవితానికి సార్థకత ఉంటుంది !

***

సజ్జన సాంగత్యము

మోక్షాన్ని కోరేవారికి ఆత్మజ్ఞానం అత్యవసరమైనది. ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఆశించేవారికి పారమార్థిక జ్ఞానం ప్రధానమైనది.

పారమార్థిక జ్ఞానానికి ఆధ్యాత్మిక సాధన అతిముఖ్యమైనది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సజ్జనసాంగత్యమొకటే రాజమార్గమై యున్నది.

***

జీవన్ముక్తి

ఎవడు సంసారమున ఉన్నను అహంకార మమకారములు కలిగియుండడో, శాస్త్ర పారంగతుడయ్యును పాండిత్య ప్రకర్షము వలన దర్పము, అహంకారములు కలిగియుండడో, జాగ్రదవస్థలో చిత్తము కలిగియున్నను సంకల్ప వికల్ప రూప వృత్తులు కలిగియుండడో వాడు 'జీవన్ముక్తుడు'.

***

55. విజ్ఞాన భాస్కరం

మా నాన్నగారు కొమ్మూరు భాస్కరరావుగారు ప్రపంచంలోని ఎన్నో విషయాలు సేకరించారు. అవి ఎక్కువగా ఆంగ్లభాషలోని వివరాలే. అవి ముద్రిస్తే ఇటువంటి పుస్తకాలు 20 అవుతాయి. 'రీడర్స్ డైజెస్ట్' అని పేరు పెట్టుకున్నారు. ఆ విజ్ఞాన భాండాగారం అనే సముద్రంలో నుండి పన్నీటి బిందువులు కొన్నిటిని 'విజ్ఞాన భాస్కరం' పేరుతో పొందుపరచడమైనది.

– సాధకుడు

ఉపకారము

నీవద్ద జ్ఞానం ఉన్నప్పుడు దానితో తమ జ్ఞాన జ్యోతుల్ని వెలిగించుకునే అవకాశం ఇతరులకు కల్పించు.

- PULLET, ఆంగ్లకవి

భగవంతుని నీడ

మనం వెలుతురుగా పరిగణించేది భగవంతుని నీడ.

– ప్లేటో (సోక్రటీసు గురువుగారు), గ్రీకు దేశం

భూత భవిష్యద్వర్తమానాలు

ఎంత తీయనిదైనా భవిష్యత్తుని నమ్మకు, గతించిన భూతకాలాన్ని విస్మరించు. వర్తమానంలో నీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించు. లోపల హృదయాన్ని కలిగియుండు. పైన ఈశ్వరుడున్నాడు.

- H.W. LONG FELLOW, ఆంగ్లకవి.

జీవితం

మృత్యువు శతప్రక్కలు చేసేంతవరకూ పంచవర్ణాత్మకమైన జీవితం ధవళమైన భగవత్ప్రకాశాన్ని కళంకపరుస్తూనే ఉంటుంది.

- SHELLY, ఆంగ్లకవి

చేరుకోడానికి 7 జన్మలను మనకు ప్రసాదించాడు. 7 జన్మలలో మనది ఇప్పుడు ఎన్నో జన్మమో! భగవంతుడు సృష్టించిన కోట్లాది జీవరాసులలో మానవ జన్మ ఉత్కృష్టమైనది, దుర్లభమైనది, **మానవ జన్మ పొందిన మనకు మన జన్మ విలువ తెలియదు.** మనకు తెలియనంత మాత్రాన దాని గొప్పదనము పోదు.

పుణ్యకార్యములు చేసి స్వర్గమునకు వెళ్లి దేవతలు అయినవారు ఆ పుణ్యఫలము అయిపోగానే జన్మ రాహిత్యాన్ని, జీవన్ముక్తిని, మోక్షమును పొందాలంటే వారు మళ్ళీ మానవ జన్మనెత్తి ప్రయత్నించుకోవలసినదే ! అంత గొప్ప జన్మ ఈ మానవ జన్మ !

ఒక దినములో ఎక్కువ కాలము నిద్రలోనూ, కాలకృత్యములలోనూ, నైతిక బాధ్యతల నిర్వహణలలోనూ, తక్కిన కాలము వృధాగానూ మనము గడుపుతున్నాము. 12 సంవత్సరముల కాలమును త్వరగా పూర్తిచేసుకునే ప్రయత్నము కనీసము ఇప్పటినుండయినా ప్రారంభిస్తే ఈ జీవితానికి సార్ధకత ఉంటుంది !

***

సజ్జన సాంగత్యము

మోక్షాన్ని కోరేవారికి ఆత్మజ్ఞానం అత్యవసరమైనది. ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఆశించేవారికి పారమార్ధిక జ్ఞానం ప్రధానమైనది.

పారమార్ధిక జ్ఞానానికి ఆధ్యాత్మిక సాధన అతిముఖ్యమైనది.

ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సజ్జనసాంగత్యమొకటే రాజమార్గమై యున్నది.

***

జీవన్ముక్తి

ఎవడు సంసారమున ఉన్నను అహంకార మమకారములు కలిగియుండడో, శాస్త్ర పారంగతుడయ్యును పాండిత్య ప్రకర్షము వలన దర్పము, అహంకారములు కలిగియుండడో, జాగ్రదవస్థలో చిత్తము కలిగియున్నను సంకల్ప వికల్ప రూప వృత్తులు కలిగియుండడో వాడు **'జీవన్ముక్తుడు'**.

***

55. విజ్ఞాన భాస్కరం

మా నాన్నగారు కొమ్మూరు భాస్కరరావుగారు ప్రపంచంలోని ఎన్నో విషయాలు సేకరించారు. అవి ఎక్కువగా ఆంగ్లభాషలోని వివరాలే. అవి ముద్రిస్తే ఇటువంటి పుస్తకాలు 20 అవుతాయి. **'రీడర్స్ డైజెస్ట్'** అని పేరు పెట్టుకున్నారు. ఆ విజ్ఞాన భాండాగారం అనే సముద్రంలో నుండి పన్నీటి బిందువులు కొన్నిటిని 'విజ్ఞాన భాస్కరం' పేరుతో పొందుపరచడమైనది.

– సాధకుడు

ఉపకారము

నీవద్ద జ్ఞానం ఉన్నపుడు దానితో తమ జ్ఞాన జ్యోతుల్ని వెలిగించుకునే అవకాశం ఇతరులకు కల్పించు.

- PULLET, ఆంగ్లకవి

భగవంతుని నీడ

మనం వెలుతురుగా పరిగణించేది భగవంతుని నీడ.

– ప్లేటో (సొక్రటీసు గురువుగారు), గ్రీకు దేశం

భూత భవిష్యద్వర్తమానాలు

ఎంత తీయనిదైనా భవిష్యత్తుని నమ్మకు, గతించిన భూతకాలాన్ని విస్మరించు. వర్తమానంలో నీ కర్తవ్యాన్ని నిర్వర్తించు. లోపల హృదయాన్ని కలిగియుండు. పైన ఈశ్వరుడున్నాడు.

- H.W. LONG FELLOW, ఆంగ్లకవి.

జీవితం

మృత్యువు శతవ్రక్కలు చేసేంతవరకూ పంచవర్ణాత్మకమైన జీవితం ధవళమైన భగవత్ప్రకాశాన్ని కళంకపరుస్తూనే ఉంటుంది.

- SHELLY, ఆంగ్లకవి

అబద్ధం

పాప కర్మలకు సాధనాలు మెండు. వాటికన్నిటికీ ఆటపట్టు – అబద్ధం.

- *O.W. HOLMES*, ఆంగ్లకవి

సహాయం

తమ విద్యుక్త ధర్మం నిర్వహించడానికి సిద్ధంగా ఉండేవారికి భగవంతుని సహాయం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

- *T.L. CULOR*, ఆంగ్లకవి

స్వర్గము

పాపం, మృత్యుభయం ఉన్న ఈ లోకమే ఆనందమయంగా ఉంటే అవి లేని స్వర్గం ఇంకా ఎంత సుఖవంతంగా ఉంటుందో అని భ్రమ పడతాం. కాని పాపం లేని చోట పుణ్యానికీ, మృత్యువు లేని చోట అమరత్వానికీ విలువ కనిపించదు.

- *RABURT MOUNT GOMARY, American*

సత్యము

మన జీవిత గమనాన్ని సక్రమమైన, సవ్యమైన దారిలో నడిపించాలంటే 'సత్యము' అనబడే దివ్యజ్యోతి నుండి మన ఆత్మజ్యోతులను ప్రేరణ పొందించుకోవాలి.

- మహాత్మాగాంధీ

మానవుని ప్రకృతి

మనిషి ఒకే స్థితిలో ఎల్లప్పుడూ ఉండలేడు. సుగుణాలతో, సుకృతాలతో దైవత్వం వైపుకైనా వెల్తుంటాడు... లేదా అకృత్యాలతో, దుర్గుణాలతో అధోగతిలోనైనా ప్రయాణం చేస్తుంటాడు.

- *COLERIDGE*, ఆంగ్లకవి

నీవు చేయదగిన సహాయం

అన్ని సమయాలలోను, అన్ని స్థలములలోను, సర్వమార్గాల ద్వారా, సర్వ జనావళికీ నీ జీవితాంతం వఱకూ నీవు చేయదగిన సాయం చేయి.

- *JOHAN WESLEY*, ఆంగ్లకవి

ఇచ్చి పుచ్చుకోవడము

దైవానికి నిన్ను నువ్వు నిశ్శేషముగా ఇచ్చుకోవడము నేర్చితే, దైవము కూడ నీకు తనకు తాను నిరర్గళంగా ఇచ్చుకోవడము జరుగుతుంది. ఇది నీ అంతరంగంలో అనుభవానికి రాగల విషయం. అనగా జగన్మాత సాన్నిధ్యం నీ అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ చేతనలలో నీకు స్ఫురిస్తుంది. ఆమె దివ్య ప్రేమ నిన్ను ఆవరించి తన చేతులతో లాలించి పరమ గమ్యానికి చేరుస్తుంది.

- శ్రీ అరవిందుడు

***

భారతదేశ శక్తులు

శ్రీరాముని నామము, శ్రీకృష్ణుని ఉపదేశము – ఇవి రెండే రెండు భారతదేశమునకు గల శక్తులు. ఒకటి భగవన్నామము, రెండవది సామ్యయోగ ఉపదేశము. ప్రపంచ ప్రజలు గుర్తించగలిగినచో ఇవి కేవలము భారతదేశ శక్తులే కాక యావత్ ప్రపంచము యొక్క శక్తులని చెప్పవచ్చును.

- వినోబా భావే

***

గాంధీగారు మహాత్ముడు ఎలా అయ్యారు?

గాంధీగారి కన్నా అందమయినవారూ, బాగా మాట్లాడగలిగినవారూ, పెద్దవారూ, నాయకులూ ఉండవచ్చు. మరి ఆయనే మహాత్ముడు ఎలా అయ్యారు? ఆయన లోకహితమునకై తనను తాను అర్పణ చేసుకున్నారు. అందుచేత దివ్యశక్తి ఆయనలో ప్రవహించి ఆయన మహాత్ముడు అయినట్లు చేసింది.

దేవాలయమునకు ఎలా వెళ్ళాలి

దేవాలయమునకు వెళ్ళినపుడు పళ్ళూ, కాయలు పళ్ళెంలో పెట్టుకొని గాని, సజ్జలో పెట్టుకొని గాని తీసుకు వెళ్ళాలి. అలా తీసుకొని వెళ్ళితే దేముడిది అని అర్థం. చేతులతో పట్టుకొని గాని ప్లాస్టిక్ సంచిలోని గాని పట్టుకొని వెళ్ళితే మనది అని లెక్క

***

అబద్ధం

పాప కర్మలకు సాధనాలు మెండు. వాటికన్నిటికీ ఆటపట్టు – అబద్ధం.

- *O.W. HOLMES*, ఆంగ్లకవి

సహాయం

తమ విధ్యుక్త ధర్మం నిర్వహించడానికి సిద్ధంగా ఉండేవారికి భగవంతుని సహాయం ఎల్లప్పుడూ ఉంటుంది.

- *T.L. CULOR*, ఆంగ్లకవి

స్వర్గము

పాపం, మృత్యుభయం ఉన్న ఈ లోకమే ఆనందమయంగా ఉంటే అవి లేని స్వర్గం ఇంకా ఎంత సుఖవంతంగా ఉంటుందో అని భ్రమ పడతాం. కాని పాపం లేని చోట పుణ్యానికీ, మృత్యువు లేని చోట అమరత్వానికీ విలువ కనిపించదు.

- *RABURT MOUNT GOMARY, American*

సత్యము

మన జీవిత గమనాన్ని సక్రమమైన, సవ్యమైన దారిలో నడిపించాలంటే 'సత్యము' అనబడే దివ్యజ్యోతి నుండి మన ఆత్మజ్యోతులను ప్రేరణ పొందించుకోవాలి.

– మహాత్మాగాంధీ

మానవుని ప్రకృతి

మనిషి ఒకే స్థితిలో ఎల్లప్పుడూ ఉండలేడు. సుగుణాలతో, సుకృతాలతో దైవత్వం వైపుకైనా వెల్తుంటాడు... లేదా అకృత్యాలతో, దుర్గుణాలతో అధోగతిలోనైనా ప్రయాణం చేస్తుంటాడు.

- *COLERIDGE*, ఆంగ్లకవి

నీవు చేయదగిన సహాయం

అన్ని సమయాలలోను, అన్ని స్థలములలోను, సర్వమార్గాల ద్వారా, సర్వ జనావళికీ నీ జీవితాంతం వఱకూ నీవు చేయదగిన సాయం చేయి.

- *JOHAN WESLEY*, ఆంగ్లకవి

ఇచ్చి పుచ్చుకోవడము

దైవానికి నిన్ను నువ్వు నిశ్శేషముగా ఇచ్చుకోవడము నేర్చితే, దైవము కూడ నీకు తనకు తాను నిరర్గళంగా ఇచ్చుకోవడము జరుగుతుంది. ఇది నీ అంతరంగంలో అనుభవానికి రాగల విషయం. అనగా జగన్మాత సాన్నిధ్యం నీ అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ చేతనలలో నీకు స్ఫురిస్తుంది. ఆమె దివ్య ప్రేమ నిన్ను ఆవరించి తన చేతులతో లాలించి పరమ గమ్యానికి చేరుస్తుంది.

– శ్రీ అరవిందుడు

***

భారతదేశ శక్తులు

శ్రీరాముని నామము, శ్రీకృష్ణుని ఉపదేశము – ఇవి రెండే రెండు భారతదేశమునకు గల శక్తులు. ఒకటి భగవన్నామము, రెండవది సామ్యయోగ ఉపదేశము. ప్రపంచ ప్రజలు గుర్తించగలిగినచో ఇవి కేవలము భారతదేశ శక్తులే కాక యావత్ ప్రపంచము యొక్క శక్తులని చెప్పవచ్చును.

– వినోబా భావే

***

గాంధీగారు మహాత్ముడు ఎలా అయ్యారు?

గాంధీగారి కన్నా అందమయినవారూ, బాగా మాట్లాడగలిగినవారూ, పెద్దవారూ, నాయకులూ ఉండవచ్చు. మరి ఆయనే మహాత్ముడు ఎలా అయ్యారు? ఆయన లోకహితమునకై తనను తాను అర్పణ చేసుకున్నారు. అందుచేత దివ్యశక్తి ఆయనలో ప్రవహించి ఆయన మహాత్ముడు అయినట్లు చేసింది.

దేవాలయమునకు ఎలా వెళ్ళాలి

దేవాలయమునకు వెళ్ళినపుడు పళ్ళూ, కాయలు పళ్ళెంలో పెట్టుకొని గాని, సజ్జలో పెట్టుకొని గాని తీసుకు వెళ్ళాలి. అలా తీసుకొని వెళ్ళితే దేముడిది అని అర్థం. చేతులతో పట్టుకొని గాని ప్లాస్టిక్ సంచిలోని గాని పట్టుకొని వెళ్ళితే మనది అని లెక్క

***

సూక్ష్మశరీరము

ఏనాడు మనం ఈ శరీరము ధరించామో అప్పటినుండి సూక్ష్మశరీరము మనలను అనుసరిస్తూ ఉంటుంది.

మరణం తరువాత నవగ్రహాలను దాటి, సత్యలోకమును దాటి 'విరజ' అనే నదిని దాటే వఱకు సూక్ష్మ శరీరము ఆత్మతో ఉంటుంది. ఆ తరువాత బ్రహ్మతో ఆత్మ చేరుతుంది. అదే మోక్షమని ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడింది.

దేవునికి ఇచ్చినవి

దేముని వద్ద ఇటునుండి ఇస్తే - జలం.
అటునుండి వస్తే - తీర్థం!

ఇటునుండి ఇస్తే - పుష్పం
అటునుండి వస్తే - నిర్మాల్యం!

ఇటునుండి ఇస్తే - ఫలం
అటునుండి వస్తే - ప్రసాదం!

***

మానవుని మస్తిష్కం - దాని పరిధి

సృష్టిలోనున్న లక్షలాది, కోట్లాది జీవరాశులన్నిటిలో లేని ప్రత్యేకత, విశిష్టత ఒక్క మానవునికే ఉంది. అది మస్తిష్కం. అనగా మెదడు.

మనిషి తయారు చేసిన టేపురికార్డరులోనున్న టేపు పరిధి 60 ని॥లు, 90 నిముషాలుగా ఉంటుంది. ఆ తరువాత వచ్చిన సి.డి.లో 60 ని॥లు, 90 నిముషాల పరిధి మాత్రమే ఉంటుంది. ఇక డి.వి.డి.లలో గంటలకొద్ది విషయాలను రికార్డు చేసుకునే అవకాశం ఉంది.

మనిషి మెదడులో ఒక జీవితకాలం పట్టే జ్ఞాపకాలను, సంఘటనలను దాచుకునే స్థలం ఉంది. పరిశోధనలతో శరీరంలోని అన్ని అవయవాల ఆకారాలను, వాటి పనితనాలను కనుగొన్న మనిషి తన మెదడు గురించి మాత్రం పూర్తిగా తెలుసుకోలేకపోయాడు. ఒక మనిషి అవయవాన్ని ఇంకొక మనిషికి అమర్చగలుగుతున్నారు. కాని మెదడులో నిక్షిప్తమయే సంఘటనలను, విషయాలను ఏమాత్రం తెలుసుకోలేకపోతున్నారు.

ప్రతి మనిషి తన జీవితంలో ఊహ తెలిసిన దగ్గరనుంచి ఇప్పటివరకు కొన్ని విషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకోగలుగుతున్నాడు. దానికి కారణం ఆ సంఘటన లేక విషయాల్ని పదే పదే తలచుకొని చెప్పడము వలన.

అందుకే పెద్దలు శ్రవణ లేక పఠన, మనన, నిధి, ధ్యాస గురించి చెప్పారు. ఎన్నో చూస్తుంటాం లేక చదువుతాం. వాటిని ఒకసారి జ్ఞాపకం చేసుకుంటే (మననం) అది నిధి (జ్ఞాపకాల దొంతర)లోనికి వెళ్ళిపోతుంది. దానిని మనం తలచుకోగానే ఆ జ్ఞాపకాల దొంతర నుండి బయటకు ధ్యాసలోనికి వస్తుంది.

***

మెదడు లోని భాగములు - వాటి పనితీరు

పెద్ద మెదడు - చిన్న మెదడు

మెదడులో రెండు భాగాలు ఉన్నవి. అవి పెద్ద మెదడు, చిన్న మెదడు. మనం భగవంతుని పూజలో కూర్చుంటాము. ఒక ప్రక్క పూజ చేస్తుంటాము కాని లోపల ఏదో విషయము ఆలోచిస్తుంటాము... ఏదో ముఖ్యమైన పని చాలా జాగ్రత్తగా చేస్తుంటాం. మధ్యలో ఏవో ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. ఆ ముఖ్యమైన పని పెద్ద మెదడు ద్వారా జరుగుతుంటుంది. వేరే ఆలోచనలు చిన్నమెదడు ద్వారా వస్తుంటాయి.

ఒక వాహనంలో చాలామంది ఉంటారు. ఆవాహనం నడుపుతున్నవాడు (డ్రైవరు) అనుభవం ఉన్నవాడే. చాలా జాగ్రత్తగా నడుపుతుంటాడు. వాహనంలో వారు కాలక్షేపానికి పాటలు పెద్ద శబ్దంతో పెట్టించుకొని ఉషారుగా సందడి చేస్తుంటారు. ఎంతో శ్రద్ధగా పెద్ద మెదడు ప్రమేయంతో వాహనం నడుపుతున్నవాడు కూడా పాటలో చిన్న మెదడు ప్రమేయంతో లీనమవుతాడు. నెమ్మదినెమ్మదిగా పాటలో మునిగిపోయి పెద్ద మెదడు స్థానాన్ని చిన్న మెదడు ఆక్రమించి డ్రైవింగు మీద ధ్యాసపోయి ఏమి జరుగుతున్నదో తెలిసేలోపు

ప్రమోదం ప్రమాదంగా మారిపోయి ప్రాణాలు పోతాయి. ఇప్పుడు ఆపాట వినేవారు లేరు. ఇది జరుగుతున్న చరిత్ర !

***

గృహమే ఒక మందిరం

ప్రతీ ఇంటిలోను దేముడు గది లేకపోయినా ఏదో గదిలోనో లేక వంటింటిలోనో చిన్నగూడులా తయారు చేయించుకొని దేముళ్ళ ఫోటోలు పెట్టుకొని రెండు పూటలా ధూప దీప నైవేద్యాలతో అర్చన చేయడం అందరూ చేసేదే. అయితే ఇంటిలో ప్రతీ గదిలోను కేలండరుతోనున్న దేముడి ఫోటోలుగాని, ప్రత్యేకంగా ఉన్న దేముడి ఫోటోలుగాని పెట్టుకోవడము జరుగుతున్నది. వాటిని రోజూ చూస్తూనే ఉంటాం. వాటికి ఏమీ చేయము. అలాకాకుండా దేముని పూజ చేసేటప్పుడు కనీసం ఒక అగరుబత్తీ దూపం వాటికి సమర్పిస్తే జీవకళతో నిండుగా ఉంటాయి. అప్పుడు ఇల్లే మందిరంగా మారిపోతుంది.

***

మరణం తరువాత జీవాత్మ పరిస్థితి

ఈ లోకంలో ప్రతీమనిషీ శాశ్వతంగా ఉండిపోతాననే అనుకుంటాడు. పుట్టిన క్షణం నుండి ప్రతిక్షణము తన ఆయుష్షు తగ్గుతునే ఉంటుందని తెలియదు. వేసే ప్రతి అడుగు మృత్యువు వద్దకే అని తెలియదు. తనకు ఉన్న ఆయుర్దాయం ఎంతో తెలియదు. కుటుంబము, సంసారము అంటూ బంధాలు, అనురాగాలు పెంచుకుంటూనే ఉంటాడు.

అకస్మాత్తుగా మరణం సంభవించేసరికి జీవాత్మ తట్టుకోలేకపోతుంది. శరీరంలో జీవం పోగానే దానిని భౌతికకాయం అంటారు. జీవాత్మ మళ్ళీ శరీరంలోనికి ప్రవేశించే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. నేను ఇక్కడే ఉన్నాను అని అరుస్తుంది. జీవాత్మకు తన భౌతికకాయం వద్ద రోదిస్తున్న వారందరూ కనిపిస్తుంటారు. వారి రోదనలు వినిపిస్తుంటాయి. కాని వాళ్ళకు జీవాత్మ కనిపించదు, జీవాత్మ గోడు వినిపించదు.

అంతిమ ప్రయాణం మొదలవగానే జీవాత్మకు దుఃఖం ఆగదు. తన దేహం నాశనమయే సమయం సమీపిస్తుందని రోదిస్తూ భౌతికకాయంలో ప్రవేశించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. దహనం లేక ఖననం జరిగిన తరువాత జీవాత్మ ఇంటికే వచ్చేస్తుంది.

పెద్దకర్మ అయిన వరకు ఇంటిలోనే ఉండి తను జీవించినంతకాలం ప్రేమించి పోషించినవారు తన పట్ల ప్రవర్తిస్తున్న తీరు చూసి హతాశుడవుతుంది. ఇటువంటి వారి కోసమా ఇన్నాళ్ళు పాటుపడింది అని విచారిస్తుంది.

మన సాంప్రదాయాల ప్రకారంగా చేయబడిన అపరకర్మ విధులు ఆ జీవాత్మను యమలోకము తరువాత నున్న వైతరణీ నదిని దాటించి స్వర్గములో ప్రవేశించే సంకల్పముతో శ్రద్ధగా నిర్వహించాలి. అది అందరి బాధ్యత.

అంతిమ యాత్ర జరుగుతున్నప్పుడు శవాన్ని చూసి చీదరించుకోవడము, అసహ్యించుకోవడము చేయకూడదు. ఆ జీవాత్మకు శాంతి కలగాలి, ఉత్తమ గతులు కావాలి అని ప్రార్థించాలి. వేరే విధంగా ప్రవర్తించి దుఃఖంలో ఉన్న జీవాత్మ దృష్టిలో పడి లేనిపోని చిక్కులు తెచ్చిపెట్టుకోకూడదు.

సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు !

***

..... **పుణ్యక్షేత్రంలోని పాప ఫలితం పాప ఫలితం** .....

శ్లో॥ అన్యక్షేత్రే కృతం పాపం పుణ్యక్షేత్రే వినశ్యతి ।
పుణ్యక్షేత్రే కృతం పాపం బ్రహ్మలోకే నసశ్యతి ॥

తా॥ ఇతర స్థలాల్లో చేసిన పాపం పుణ్యక్షేత్రం దర్శనం, నివాసాలతో నశిస్తుంది. కాని పుణ్యక్షేత్రంలోనే పాపం చేస్తే దానిని తొలగించుకోవడము ఎన్ని జన్మలకైనా సాధ్యం కాదు.

(–04/2010 సప్తగిరి)

56. ఓం కారము

ఏకాక్షర మంత్రము

అన్ని మంత్రములలోను అధిక శక్తివంతమైనది, అతి ప్రధానమైనది ఏకాక్షర మంత్రము 'ఓం' (ఓమ్). 'ఓం' శబ్దాన్ని ప్రణవం అని కూడా అంటారు. ప్రణవం అనగా ప్రాణంతో ఆవరించుకొని ఉన్నది అని కాని, ఊపిరితో ప్రవహించేది అని కాని చెప్పుకోవచ్చును.

ఓం కారము పరబ్రహ్మస్వరూపము. ఆధ్యాత్మిక సాధకులకు 'ఓం' ఒక ప్రతీకగాను, ధ్యానానికి సహాయకారిగాను నిలిచింది. ఇది మానవునకు భగవంతునకు మధ్య సంధానం చేసే ధ్వని.

'అ' కార 'ఉ' కార 'మ' కారముల కలయిక 'ఓం'కారము. 'అ' కారము విష్ణు స్వరూపము. 'ఉ' కారము బ్రహ్మ స్వరూపము. 'మ' కారము రుద్ర స్వరూపము.

ఓం కారము నుండియే సకల శబ్దములు పుట్టెను. **'ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ'** అని ఒక్క 'ఓం' అను అక్షరమునకే బ్రహ్మ తత్త్వం ప్రతిపాదించబడును.

***

భగవంతునితో సంధానము

ప్రతీ మంత్రానికి 'ఓం' చేర్చి ఉచ్చరిస్తాము. ఓంకారము చేర్చని ఏ మంత్రానికీ శక్తి సామర్థ్యాలు చాలవు. ప్రాణహీనమై జడమై పోతుంది. అర్చనలో ప్రతి నామము ముందు ఓం చేర్చడము ద్వారా మనకు భగవంతునికి సంధానము యేర్పడుతుంది.

***

సర్వమంత్రములకు మూలము

సృష్టిలో మొదట 'ఓం' కార నాదమే ప్రతిధ్వనిస్తుండేది. ఓంకార శబ్దమే పరమాత్మ యొక్క ఆది శబ్దము. అందుచేతనే మన ప్రాచీన ఋషులందరూ ఈ ఓం కారమునే సర్వమంత్రములకు మూలముగాను, మూలకారణముగాను స్వీకరించి ప్రతిమంత్రమునకు ప్రథమస్థానములో ఓంకారమును చేర్చారు.

***

పరబ్రహ్మను పొందించును

శ్లో॥ ఓం స్మరణాత్ కీర్తనా ద్వాపి శ్రవణాచ్చ జపాదపి ।
బ్రహ్మ తత్ప్రాప్యతే నిత్యమోమిత్యే తత్పరాయణః ॥

తా॥ 'ఓం' కారము యొక్క స్మరణ, కీర్తన, శ్రవణ, జపాదుల వలన మానవుడు పరబ్రహ్మను పొందుతాడు. కనుక నిత్యం 'ఓం'కార స్మరణ పరాయణుడవై ఉండుము. అదియే మోక్షసాధన.

(– గాయత్రి దివ్యశక్తి గ్రంధములోనిది)

***

'ఓం' కారము (ప్రణవము) – విశిష్టత

'ఓం' అనునది – 'అ' కారము, 'ఉ' కారము, 'మ' కారము. ఈ మూడింటిని ఏకము చేయు నాద రూపమగు అర్ధమాత్ర అను నాలుగు పాదములు గలది.

'అ' కారము – మేల్కొనియున్న, జాగ్రదవస్థలో ఉన్న మానవునికి జ్ఞానమును ఒసంగువాడు, జాగ్రదవస్థతకు ప్రభువు.

'ఉ' కారము – స్వప్నావస్థక ప్రభువు. జీవునికి స్వప్నావస్థకు సంబంధించిన జ్ఞానమును ఒసంగువాడు.

'మ' కారము – సుషుప్త వ్యవస్థలో జీవునికి పరమానందము ఒసగువాడు.

నాదరూపము - సుషుప్తి కానిది, మేల్కొన్నది కానిది, స్వప్నము లేనిది అగు యోగావస్థలో అత్యంత మనోనిగ్రహము చేసి కేవలము ఈశ్వరుని మీద మనస్సు నిల్చుట వలన ప్రపంచమును, తన శరీరమును మరచిపోవుచుండెడి యోగ సమాధిలో జీవునికి పరమానందమును ఒసంగువాడు అగు పరమాత్మ యొక్క నాలుగు స్వరూపములు కలసి 'ఓం' అను ప్రణవము అయినదని ఉపనిషత్తు వర్ణించుచున్నది.

(- కీ॥శే॥ అయ్యదేవర కాళేశ్వరరావుగారు (మద్రాసు అసెంబ్లీ స్పీకర్) రచించిన 'ఉపనిషత్సారములు' గ్రంధములోనిది.)

***

ప్రణవోపాసన

'దీర్ఘ ఘంటా నినాదవత్' - పెద్ద ఘంటను కొట్టిన తరువాత నాదమేలాగున నింపాదిగా లయమొందునో మరియు **'తైల ధారామివాచ్ఛిన్నం'** - అనగా అవిచ్ఛిన్నమగు తైలధార వలెను ధ్యానము ఉండవలెనని ఋషులు వచించిరి.

ప్రణవ ధ్యానము ఒక్కటియే ఊర్ధ్వముగా వెళ్ళును. కాని తక్కిన ఏ మంత్రమూ అలాగున వెళ్ళజాలదు. ప్రణవము ఉచ్చరించుటకు జిహ్వోష్ఠ దంతములతో సంబంధపడకనే కేవలము హృదయము నుండి భావనా రూపముగా ఆ దివ్య మంత్రము (ఓంకారము) బయటపడుచుండును.

ఆత్మను ఊర్ధ్వగామిగా అనగా ఊర్ధ్వ ముఖముగా చేయుట చేతనే ఓంకారమనియు, పరమపురుషుని యందు ప్రాణమును (ఆత్మను) లయమొందించుట చేతనే ప్రణవమనియు చెప్పబడెను.

***

సర్వవేదములలో మొదటిది

శ్లో॥ ఆద్యం యత్ర్యక్షరం బ్రహ్మత్రయీ యస్మిన్ ప్రతిష్ఠితా ।
సగుహ్యోఽన్యస్త్రి వృద్వేదో యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥

తా॥ సర్వవేదములలో మొదటిదియై అకార ఉకార మకార స్వరూపమయినందున త్ర్యక్షర స్వరూపమైన ఏ వేదసారముగలదో, ఏ మూడక్షరములందే మూడు వేదములున్నదో అది - ఒక త్రివృద్వేదము. అయ్యదియే ప్రణవము అనునది. వేదమంత్రములలో శ్రేష్ఠమయినది కనుకను, పరమార్ధకమైనందున జప తపంబులు ఆచరించువానికి మోక్షప్రదమైనందునను మిక్కిలి రహస్యము, గోప్యమైనది. ఎవరు ఈ ప్రణవమును స్వరూపముతోను, అర్ధముతోను ఎరుంగునో వాడే వేదవేత్త అగును.

(- యదార్ధ భారతి, ఫిబ్రవరి - 1958 సంచిక)

***

ఓంకారము - ఉచ్చారణ

ఓంకారము అనేక విధములుగా ఉచ్చరించవచ్చును. మానసిక, శారీరక, ఆరోగ్యము రీత్యా ఉచ్చరించే విధానము ఈ విధముగా ఉండును.

ఖాళీ కడుపుతో ఒక తివాచీ వంటి మెత్తని ఆసనంపై ఏదయినా ధ్యాన ఆసనంలో కూర్చొని వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచవలెను. చేతులు ఏదయినా ముద్రలతో గాని లేక మోకాళ్ళపైని గాని ఉంచవలెను.

ఓంకారము నాభియందు ఉద్భవించును. కనుక నాభినుండి కంఠము వఱకు ఒక గొట్టము ఉన్నట్లు ఊహించవలెను. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు ఈ గొట్టము ద్వారా జరుగుతున్నట్లు ఊహించవలెను. ముక్కుద్వారా దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోవలెను. నింపాదిగా ఊపిరి వదులుతూ పైకి గట్టిగా 'ఓమ్' ఉచ్చరించవలెను. ఓంకార శబ్దము నాభి దగ్గఱ జనించి పైన చెప్పిన గొట్టము ద్వారా కంఠము దాటి శిరస్సులోని సహస్రారము వఱకు వస్తున్నట్లు ఊహించుకొనవలెను. ఓంకార ఉచ్చారణకు పదిహేను (15) సెకెండ్లు అయిన సుమారు పది (10) సెకెండ్లు 'ఓ'కు అయిదు (5) సెకెండ్లు 'మ్'కు నియమించవలెను.

***

ఓంకారము - ధ్యానము

ఓంకారము (ప్రణవము) ధ్యానము చేయునప్పుడు జాగ్రత్తగా చేయవలెను. అశ్రద్ధగా చేసిన 'ర' కారము మొదలగు అగ్ని బీజములు ఉచ్ఛారణములో కలిసిన దుష్ఫలితములు వచ్చే ప్రమాదము కలదు. ఎట్లనగా పలు రకముల విత్తనములు (బీజములు) పిడికిలితో భూమియందు జల్లిన ఆ విత్తనములు అన్నీ మొలకలెత్తును కదా ! అందులో విష బీజములు ఉండినచో అవి కూడ మొలకలెత్తును కదా ! కావున 16 కళల చేతను ఒప్పినదై, అర్ధమాత్ర స్వరూపమై, పరబ్రహ్మ ఫలములను యిచ్చుదగు ఓంకారము (ప్రణవము) ను ఎంత జాగ్రత్తతో ఉచ్ఛారణము చేయవలెనో ఊహింపుడు.

మానసేంద్రియములను ఏకాగ్రత పఱచుటలో ప్రణవ ధ్యానమునకు సమానమగు సాధన వేరొకటి లేదు.

పూర్తిగా గాలిని పీల్చి నింపాదిగా ఊపిరిని వదులుతూ గట్టిగా ఓంకారము పలుకుతున్నప్పుడు చివరలో ఊపిరి తగ్గి ఓంకారనాదము సన్నబడును. ఆవిధముగా మనస్సు (ఆత్మ) కూడ ఏకాగ్రతతో ధ్యానములో క్రమముగా లయమునొందును. ఆత్మ - ధ్యానములో పరమాత్మయందు ఐక్యమగును.

***

ఓంకార నాద రహస్యం

'ఓం' అన్నది మంత్రం కాదు, మత సంబంధమైనది అసలే కాదు. వేదాలలో నిక్షిప్తమైన ఓంకార నాదం మానవ ఆరోగ్యరహస్యానికి ఒక సూత్రం. ప్రాచీన కాలంలో ఋషులు వాతావరణ ప్రతికూల పరిస్థితులను తట్టుకొని ఉపవాస దీక్షలలోను, జప తపాలలోను నిమగ్నమయి వుండి కూడ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉండటం వెనుక ఓంకార నాదమే రహస్యం.

విదేశాలలోని అనేక యూనివర్సిటీలలో ఓంకారనాదంపై జరిపిన పరిశోధనల్లో ఓంకారం - మృత్యుంజయ జపం అని తేలింది.

నాభిలో నుండి లయబద్ధంగా ఓంకార పదాన్ని పలుకగలిగితే మానవుడి ఆరోగ్యం పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది. ఓంకారం పదిహేను నిముషాలపాటు ఉచ్చరించగలిగితే రక్తపోటు తగ్గుతుంది. రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగి గుండె ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. మానసిక అలసట, అలజడి తగ్గి ప్రశాంతత కలుగుతుంది. ఊపిరితిత్తుల పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. జీర్ణ ప్రక్రియ దారిలో పడుతుంది. కిడ్నీ వ్యవస్థ క్రమబద్ధంగా పని చేస్తుంది. థైరాయిడ్ పనితీరును చక్కదిద్దుతుంది. ఓంకారనాదం ఇన్ని అద్భుతాలు చేస్తుంది.

***

'పన్నెండు'లో పరమార్థం

★ ద్వాదశ అంటే పన్నెండు.

★ మనం సామాన్యంగా చూసే గ్రీక్ క్యాలెండరు ప్రకారం జనవరి నుండి డిశెంబరు వరకు నెలలు 12.

★ హిందూ పంచాంగము ప్రకారము చాంద్రమాన సంవత్సరానికి చైత్రం నుంచి ఫాల్గుణం వరకు నెలలు 12, రాశులు కూడ 12.

★ ప్రత్యక్షదైవమైన సూర్య భగవానునికి ద్వాదశ నామాలు ఉన్నాయి. అవి. 1. భాస్కర, 2. రవి, 3. సూర్య, 4 ఆదిత్య, 5. ఖగ, 6. మిత్ర, 7. హిరణ్యగర్భ, 8. పూష, 9. మరీచి, 10. సవిత, 11. ఆర్క 12. భాను.

★ నారాయణునికి ద్వాదశ నామాలు ఉన్నాయి. అవి 1. కేశవ, 2. నారాయణ, 3. మాధవ, 4. గోవింద, 5. విష్ణు, 6. మధుసూదన, 7. త్రివిక్రమ, 8. వామన, 9. శ్రీధర, 10. హృషీకేశ, 11. పద్మనాభ, 12. దామోదర.

పంచ పల్లవులు

1. మామిడి, 2. అశోక, 3. నేరేడు, 4. మోదుగ, 5. వేప చిగుళ్ళు

పంచ అస్థిరాలు

1. మన మనస్సు, 2. వానరం, 3. ఏనుగు తొండం, 4. లక్ష్మీదేవి, 5. చంద్రుడు

57. 33 కోట్లమంది దేవతల వివరములు

ఆగమములు, పురాణ ఇతిహాసములు, ధర్మశాస్త్రములు అన్నీకూడ దేవతారాధన గురించి చెప్పబడినవి. మానవజీవితం పొందినందుకు భగవత్ప్రాప్తి పొందాలి. అందుకు సదాచరణ, శౌచము మొదలైన నియమములతో భగవంతుని ఆరాధించాలి. అయితే దేవతలు ఎంతమంది? ఏయే దేవతలను ఏయే సమయాలలో ఆరాధించాలి? అనేది తెలుసుకోవాలి. మనకు శాస్త్ర ప్రకారముగా 33 కోట్లమంది దేవతలు గలరని తెలియుచున్నది.

ఈ దేవతలలో ప్రధాన దేవతలుగా సృష్టి, స్థితి, లయ కారకులయిన బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులను చెప్పవచ్చును. మిగిలిన దేవతలలో 2 శ్రేణులు కలవు. అవి 1. దేవతా శ్రేణి, 2. ఉపదేవతా శ్రేణి.

1. దేవతా శ్రేణి

ఈ దేవతలలో 9 గణములు కలవు. అవి.

1. ఆదిత్య గణము : వీరు 12 మంది. 1. వివస్వాన్, 2. అర్యమ్, 3. పూషా, 4. త్వష్టా, 5. సవితా, 6. భగ, 7. ధాత, 8. విధాత, 9. వరుణ, 10. మిత్ర, 11. శక్ర, 12. ఉరుక్రమ.

2. తుషిత గణము : వీరు 12మంది. 1. ధర్మ, 2. పౌర్ణమాస, 3. బృహత్, 4. రథన్తర, 5. విత్తి, 6. వివిత్తి, 7. ఆకూతి, 8. కూతి, 9. విజ్ఞాతి, 10. జ్ఞాత, 11. మన, 12. యజ్ఞ.

3. విశ్వేదేవ గణములు : వీరు 10మంది. 1. క్రతు, 2. దక్ష, 3. సత్య, 4. వసు, 5. ధూలి, 6. రోచన, 7. పురూరవ, 8. ఆర్ద్రవ, 9. కాల, 10. కామ

4. సాధ్య గణము : వీరు 12 మంది, 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. ఉదాన, 4. సమాన, 5. వ్యాన, 6. చక్షు, 7. శ్రోత్ర, 8. రస, 9. ఘ్రాణ, 10. స్పర్శ, 11. బుద్ధి, 12. మనసు.

5. అభాస్వర గణము : వీరు 64మంది. వీరందరికీ వేరు వేరు పేర్లు ఉన్ననూ సమిష్టిగా అభాస్వర గణము గానే పూజలందుకొనుచుందురు.

6. మరుద్గణము : వీరు 49మంది. 1. సత్వజ్యోతి, 2. ఆదిత్య, 3. సత్యజ్యోతి, 4. తిర్యక్ జ్యోతి, 5. సజ్యోతి, 6. జ్యోతిష్మాన్, 7. హరిత, 8. ఋతజిత్తు, 9. సత్యజిత్తు, 10. సుషేణ, 11. సేనాజంతు, 12. సత్యమిత్ర, 13. అభిమిత్ర, 14. హరిమిత్ర, 15. కృత, 16. సత్య, 17. ధృవ, 18. ధర్తా, 19. విధర్తా, 20. విధారయ, 21. ధ్వాన్త, 22. ధుని, 23. ఉగ్ర, 24. భీమ, 25. అభయ, 26. సాక్షిప, 27. ఋక్, 28. ఈదృక్, 29. అన్యాదృక్, 30. యాదృక్, 31. ప్రతికృత్, 32. సమితి, 33. సంరంభం, 34. ఈదృక్ష, 35. పురుష, 36. అన్యాదృక్ష, 37. చేతస, 38. సమ్మతి, 39. సమీదృక్ష, 40. ప్రతీదృక్ష 41. మరుత, 42. సరిత, 43. దేవ, 44. దిశ, 45. యజుః, 46. అనుదృక్, 47. సామ, 48. మానుష, 49. విసు.

7. మహారజిక గణము : వీరు మొత్తం రెండు వందల ఇరవైమంది. వీరందరూ కూడ సమిష్టగానే సంచరించెదరు, సమిష్టిగానే పూజలందుకొనెదరు. వీరు అసంఖ్యాకముగా వ్యాపించి ఉండుట చేత మహారజిక గణము అను పేరుతో పిలువబడుచుండిరి.

8. రుద్ర గణము : వీరు 11మంది. వీరిని ఏకాదశ రుద్రులు అందురు. 1. మన్యు, 2. మను, 3. మహినస, 4. మహాన్, 5. శివ, 6. ఋతధ్వజ, 7. ఉగ్రరేత, 8. భవ, 9. కాల, 10. వామదేవ, 11. ధృధవ్రత.

9. వసు గణము : వీరు 8 మంది. వీరిని అష్ట వసువులు అందురు.

1. ఆప, 2. ధృవ, 3. సోమ, 4. ధర్మ, 5. అనిల, 6. అనల, 7. ప్రత్యూష, 8. ప్రభాస (ఇవి విష్ణు పురాణము ప్రకారము)

1. ద్రోణ, 2. ప్రాణ, 3. ధృవ, 4. అర్క, 5. అగ్ని, 6. దోష, 7. వసు, 8. విభావసు (ఇవి శ్రీమద్భాగవతము ప్రకారము)

2. ఉపదేవతా శ్రేణి

ఈ దేవతలలో 10 గణములు కలవు.

1. విద్యాధర గణము, 2. అప్సరస గణము, 3. యక్ష గణము, 4. రాక్షస గణము, 5. గంధర్వ గణము, 6. కిన్నెర గణము, 7. పిశాచ గణము, 8. గుహ్యక గణము. 9. సిద్ధ గణము, 10. భూత గణము.

ఇదే విధంగా పితృ గణము, చారణ గణము, నాగ గణము, గరుత్మంతుడు ప్రధానంగా గల పక్షి గణము, ఆంజనేయుడు ప్రధానంగా గల వానర గణము కూడ దేవతా గణములలో చేర్చబడినవి. వీరందరికి అణిమా, గరిమాది అష్టసిద్ధులు కలవు. ప్రత్యక్షమగుట, అంతర్ధానమగుట కలదు. ఆకాశ గమనము చేయు శక్తి విశేషముగా గలదు.

ఇంకా దేవతా శ్రేణిలో ఆదిత్యాది నవగ్రహములు, ఇంద్రాది అష్టదిక్పాలకులు కలరు.

(– శ్రీ నడాధూరు జగన్నాధాచార్యులు, సప్తగిరి, జూలై 1994)

✳✳✳

'24' సంఖ్య ప్రాముఖ్యత

★ గాయత్రి మంత్రమునకు అక్షరములు – '24'.

★ వాల్మీకి రామాయణములో శ్లోకములు – 24 వేలు.

★ సంధ్యావందనమున చెప్పబడు కేశవనామములు – 24.

★ పంచభూతములు (5), పంచ తన్మాత్రలు (5), పంచ జ్ఞానేంద్రియములు (5), పంచ కర్మేంద్రియములు (5) లతో మనసు (1), బుద్ధి (1), ఆత్మ (1) మరియు అవ్యక్తము (1) కలిసి 24 తత్త్వములు అవుచున్నవి.

★ ఒక దినములో గంటలు – 24.

★ ఒక సంవత్సరములో పక్షములు – 24.

★ భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుచు సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుటకు పట్టుకాలము – 24 పక్షములు (1 సంవత్సరము).

58. పితృదేవతలు

పితృదేవతల ఆరాధన

మన విశ్వాసం ప్రకారము జీవితం అంటే కేవలం జీవించి ఉన్నప్పటికే పరిమితమయ్యేది కాదు. మరణం తరువాత కూడా జీవితము ఉంటుంది. నిన్నటివరకు మనలానే మానవరూపములో మన మధ్య జీవించిన తల్లితండ్రులూ, యితర పెద్దలూ మరణం అనంతరము దైవత్వము పొందుతారు. వారినే **'పితృదేవతలు'** అంటారు. తమ సంతానము తమకు చేయవలసిన విధులన్నీ సక్రమముగా చేస్తుంటే, వారు యెంతో సంతోషముతో ప్రసన్నులై కోరుకున్న వరాలన్నీ ప్రసాదిస్తారు.

చనిపోయిన వారికి పితృలోకము పేరుతో ప్రత్యేకమైన లోకము ఉంటుందని చెప్పడము మన సాంప్రదాయంలో గమనించదగిన విశేషము. వారిని ఉద్దేశించి చేసే కర్మను **'శ్రాద్ధం'** అంటారు. అలా అనడములో కూడా యెంతో అర్ధము ఉంది. **శ్రాద్ధము అంటే శ్రద్ధతో చేయవలసినది. ఎంతో పవిత్రముగా నిర్వర్తించవలసినది.** పితృదేవతల కోసము చేసే విధులనే శ్రాద్ధమన్నారంటే దానికి విశేష ఫలితాలు ఉంటాయి. జీవుడు దేహము విడిచి మళ్ళీ తల్లి గర్భములోనికి ప్రవేశించేవరకు కొంత శుద్ధి జరగవలసి ఉంటుంది. అప్పుడే ఆ జీవి ఉత్తమ జన్మను పొందుతాడు. అదే శ్రాద్ధ కర్మ. పుష్కారాలలో శ్రాద్ధకర్మ ఒక ముఖ్యభాగము.

శరీరము ఏర్పడడానికి కారణము మనము చేసిన పూర్వకర్మల ప్రభావమే. ముందు జన్మలో మన మనసును బలముగా అంటిపెట్టుకొని ఉన్న మంచి చెడు లక్షణాలన్నీ తర్వాతి జన్మకు కూడా సంక్రమిస్తాయి. చెడు లక్షణాలను తొలగించి శుద్ధి చేయడానికే శ్రాద్ధకర్మ ఉపయోగపడుతుంది. మందు వేస్తే రోగము పోయినట్టే పాపకర్మలు కూడా శ్రాద్ధకర్మను పద్ధతిగా ఆచరిస్తే నాశనము అవుతాయి.

(– ఆగష్టు 2003, కుముదం స్పెషల్)

✳✳✳

పితృదేవతలు అమరులే

పితృదేవతలు అందరూ అమరులవంటివారే ! అయితే దేవతలు ఉత్తర దిశలో నివసించుచున్నారు. పితరులు దక్షిణ దిశలో తమ నివాసమును యేర్పరచుకున్నారు.

పరమపదించిన బాంధవులకు అతిభక్తితో శ్రాద్ధకర్మలు ఆచరించినందువల్ల పితరులకు అమిత ఆనందము కలుగుతుంది. అందువల్ల పితృదేవతలు శ్రాద్ధకర్మలు ఆచరించిన వారికి అందరికి ఐహిక సుఖాలే కాక ఉత్తమమైన పుణ్యగతిని ప్రసాదిస్తున్నారు.

మానవులకే కాక సుర, అసుర, గరుడ, గంధర్వ, యక్ష, కిన్నెర, కింపురుషాదులు అందరికి పితృదేవతలు పూజనీయులే !

***

శ్రాద్ధ కర్మలు

తల్లిదండ్రుల ఋణం తీర్చుకోవడం కోసమే మాసికాలు, ఆబ్దీకాలు నిర్దేశించబడ్డాయి. మాసికం అంటే మరణించిన సంవత్సరంలోపు ప్రతీనెలా వారికి వారు మరణించిన తిధినాడు జరిపించేదే మాసికం. ఆబ్దీకం అంటే ప్రతీ సంవత్సరం ఏ తిధినాడు వారు మరణించారో ఆ తిధినాడు జరిపించేదే ఆబ్దీకం. అంటే నెలకొకసారి, సంవత్సరానికి ఒకసారి కర్మలను శాస్త్రీయంగా జరిపించడం మన విధి. అంటే మనం ఆ తిధినాడు అందించిన ఆహారాదులు (పిండప్రదానం) మాసికం అయితే నెల వరకు, ఆబ్దీకం (సంవత్సరీకం) అయితే సంవత్సరం వరకు పితృదేవతలకు సరిపోతాయని శాస్త్ర వచనం.

పితృదేవతలను ఉద్దేశించి చేసే కర్మలను **శ్రాద్ధ కర్మ** అంటారు. అంటే శ్రద్ధతో చేయవలసింది అని అర్థము.

మనము శ్రాద్ధ కర్మలు చేయునపుడు పితృదేవతలు వాయు రూపమున వచ్చి భోజనమును స్వీకరించెదరు.

***

సంక్రాంతినాడు పితృకర్మలు

జన్మనిచ్చి పోషించి, పెంచి, తప్పటడుగుల దగ్గరనుండి తప్పు అడుగుల వరకు సరిదిద్ది, పెద్దజేసి, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించి, మనల్ని మనుషులుగా సమాజంలో నిలబెట్టిన **తల్లితండ్రులు మరణించిన తరువాత వారికి శ్రాద్ధకర్మలు తప్పనిసరిగా చేయాలా?** అంటే **చేయాలి.**

బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య వర్ణాలవారు ప్రతీ సంవత్సరము తల్లిదండ్రులు మరణించిన తిధుల ప్రకారం సంవత్సరీకాలు పెడుతుంటారు.

శూద్ర వర్ణాలవారు ఎక్కువగా సంక్రాంతికి పెద్దలను స్మరించుకొని బట్టలు పెట్టేవారు. కాని **ఇప్పుడిప్పుడు వారిలో చాలామంది అవగాహనతో పెద్దల తిధులబట్టి పితృకార్యాలు చేస్తున్నారు. ఇది శుభపరిణామం !**

సంక్రాంతికి పెద్దలను స్మరించుకొని పూజించుకోవడం ఎందుకంటే - సూర్యుడు మకరరాశిలోనికి ప్రవేశించేది పుష్యమాసంలో కాబట్టి ! ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం కూడా ఇపుడే ప్రారంభమౌతుంది. కనుక ఇప్పుడే స్వర్గదారాలు తెరుస్తారనీ, మరణించినవారికి ఈ పుణ్యకాలంలో స్వర్గప్రాప్తి కలుగుతుందని శాస్త్రవచనం. స్వర్గద్వారాలు తెరిచే సమయంలోనే సంక్రాంతి వస్తుంది. కాబట్టి భోగినాడు పితృదేవతలను పూజించే సాంప్రదాయం వచ్చింది.

***

మాతా పితృ కర్మలు - మన కోసం

భగీరధుని కధ మనకు తెలుసును. తన పూర్వికులు పుణ్యలోకాలకు వెళ్ళలేక అల్లల్లాడడము చూసి తపస్సు చేసి గంగను భూలోకానికి తెచ్చి, తన పితృదేవతల మీదుగా గంగను ప్రవహింపజేసి వారికి పుణ్యలోక ప్రాప్తి కలిగించాడు.

మనమూ మరణించిన తల్లిదండ్రులతో పాటు పితృదేవతలకు శ్రాద్ధకర్మలను సక్రమంగా ఆచరించకపోతే మనం మరణించిన తరువాత మన ఆత్మలకూ పుట్టగతులు ఉండవు.

(- సాధకుడు)

***

59. మానవుల - పితృదేవతల - దేవతల కాలమానము

మానవుల యొక్క శుక్లపక్షము (పాడ్యమి నుండి పౌర్ణమి వరకు) పితృదేవతలకు ఒక పగలు, కృష్ణపక్షము (పాడ్యమి నుండి అమావాస్య వరకు) ఒక రాత్రి, అనగా **మానవులకు ఒక మాసము పితృదేవతలకు ఒక దినము అగును.** అందుచేతనే ప్రతీ అమావాస్య నాడు పితృతర్పణము, పిండ ప్రదానము చేయుటకు కారణము. మరణించిన పిదప ఒక సంవత్సరము వరకు ప్రతీ నెలా అమావాస్య నాడు చేసిన పితృతర్పణము పితృదేవతలకు నిత్యమూ (ప్రతీ దినము) అన్నమిడినట్లుండును.

మానవులయొక్క ఉత్తరాయణపు ఆరు మాసములు దేవతలకు ఒక పగలు, దక్షిణాయణపు ఆరు మాసములు ఒక రాత్రి. అనగా **మానవులకు ఒక సంవత్సరకాలము దేవతలకు ఒక దినము.** అందుచేతనే సంవత్సరమునకు ఒక పర్యాయము ఉత్సవములు జరుపుతున్నారు. ఆ విధముగా చేయుట వలన దేవతలకు నిత్యము (ప్రతీ దినము) పూజలు జరిపించినట్లుండును.

(- ఆర్ష విజ్ఞాన విశిష్టత)

***

నాలుగు అనుగ్రహాలు

ప్రతీవాడికీ ఉన్నత స్థితికి వెళ్ళేందుకు నాలుగు అనుగ్రహాలుండాలి.

1. భగవంతుని అనుగ్రహం, 2. సద్గురుని అనుగ్రహం, 3. భక్తుల అనుగ్రహం, 4. 'తన' అనుగ్రహం.

ఇందులో మొదటి మూడూ వున్నా, నాలుగవది లేకపోతే ప్రయోజనం లేదు. తాను చేయాల్సిన కృషి ప్రధానం. అదే నాలుగవది. దానిని పై మూడూ ఫలోన్ముఖం చేస్తాయి.

60. విశ్వే దేవతలు

పూర్వము దక్షుని పుత్రిక, ధర్మదేవుని యొక్క పత్ని అయిన 'విశ్వ' యొక్క గర్భము నుండి - క్రతు, దక్ష, సత్య, వసు, ధూలీ, రోచన, పురూరవ, ఆర్ద్రవ, కాల, కామ అను పదిమంది పుత్రులు జన్మించిరి. వీరినే **"విశ్వే దేవతలు"** అందురు. వీరు పెరిగి పెద్దవారు అయిన తరువాత హిమాలయములకు పోయి తపస్సు ప్రారంభించిరి. వీరి ఉగ్ర తపస్సునకు పితృదేవతలు, బ్రహ్మ కూడా ప్రత్యక్షమయి వరము కోరుకోమనగా విశ్వే దేవతలు - మానవులు పితరులకు పెట్టు శ్రాద్ధములందు మాకు భాగము కావలెనని కోరుకొనిరి. బ్రహ్మ, పితృ దేవతలు అదే విధముగా వరమునిచ్చిరి.

అది మొదలు **ఈ విశ్వే దేవతలు శ్రాద్ధ భాగమును పొంది శ్రాద్ధమును రక్షించుచూ అన్నాది పదార్ధములను పితరులకు అందించుచూ ఉండిరి. ఈ విశ్వే దేవతల యొక్క సహాయముతో పితృ పితామహులు శ్రాద్ధములో అర్పించబడిన వస్తువులను గ్రహించి తృప్తి పొందుదురు.** కాబట్టి యీ విశ్వే దేవతలను శ్రాద్ధకాలములో తప్పక పూజించి శ్రాద్ధ కర్మను సఫలము చేసుకొనవలెను.

(- బ్రహ్మాండ పురాణము, చతుర్వర్గ చింతామణి గ్రంధములు - సప్తగిరి ఆగష్టు 1994)

***

9 సంఖ్యలకు అధిపతులు (నవగ్రహములు)

ఒకటవ సంఖ్యకు సూర్యగ్రహము. రెండవ సంఖ్యకు చంద్రుడు, మూడవ సంఖ్యకు గురువు, నాల్గవ సంఖ్యకు రాహువు, అయిదవ సంఖ్యకు బుధుడు, ఆరవ సంఖ్యకు శుక్రుడు, ఏడవ సంఖ్యకు వరుణుడు, ఎనిమిదవ సంఖ్యకు శని, తొమ్మిదవ సంఖ్యకు కుజుడు అధిపతులు.

61. వాస్తు పురుషుడు

'వాస్తు' అనగా భూమి, నివాసస్థానము అని అర్థము. కావున ఈ భూమిపై నివాసార్థమై నిర్మించు వివిధ కట్టడములకు వాస్తు పురుషుడే అధిపతిగా ఉండును. వాస్తు బ్రహ్మగా పేర్కొనబడే యీ వాస్తు పురుషుని గురించి మత్స్య పురాణములో చెప్పబడింది.

పూర్వము పరమేశ్వరుడు అంధకాసురుడనే రాక్షసునితో యుద్ధము చేస్తూ అలసిపోయెను. ఆ సమయములో శంకరుని యొక్క లలాటమునుండి ఒక స్వేదబిందువు భూమిపై పడెను. అందుండి భయంకరమైన ఆకారము గల పురుషుడు ఉద్భవించెను. అతడు శివునికి - అంధకాసురునికి జరుగుతున్న యుద్ధములో రాక్షస సైన్యము యొక్క రక్తమును పీల్చి వేసెను. అయినను అతనికి తృప్తి కలగలేదు. ఆకలితో త్రిలోకాలను భక్షించుటకు ఉద్యుక్తుడాయెను. అప్పుడు శంకరుడు అతనిని పట్టుకొని భూమిపై పడవేసెను. ఆ మహాకాయుడట్లే భూమిపై బోర్లా పడెను. మళ్ళీ శంకరునికి అతనిపై జాలి కలిగెను. యుద్ధములో తనకు సహాయము చేసిన ఇతనికి నేను చేయు ప్రత్యుపకారము ఇదా అని చింతించి అతనికి వరమునిచ్చి వాస్తు పురుషునిగా ప్రతిష్ఠించెను. అప్పుడు అతనికి చైతన్యము కలుగుటకు దేవతలందరు తమ తమ అంశలతో అతని శరీరముపై నివసించిరి. అప్పటి నుండి అతనికి వాస్తు పురుషుడు అను పేరు కలిగెను.

దేవతలు అతనికి గృహ నిర్మాణములలోను, గృహ ప్రవేశములలోను, యజ్ఞ యాగాది కర్మలలోను పూజింపబడునట్లు వరమొసగిరి. అటులనే నూతన గృహ ప్రవేశాదులలో నిన్ను పూజింపక, బలి హోమాదులతో నిన్ను తృప్తుని చేయని వారలను బాధలు పెట్టుమని, భక్షింపుమని చెప్పిరి. అందువల్ల నూతన గృహ ప్రవేశములలో వాస్తు పూజ తప్పనిసరిగా చేసుకోవలెను.

* * *

మన పూర్వుల మార్గాన్ని అనుసరించాలి

శ్లో॥ వాస్తోష్పతే ప్రతిజానీ హ్యస్మాన్ - త్స్వా వేశో అనమీ వోభవా నః ।
యత్వే మహే ప్రతి తన్నో జుషస్వ శం - వో భవ ద్విపదే శం చతుష్పదే॥

తా॥ "హే ! వాస్తుదేవా ! నిన్ను మనస్ఫూర్తిగా ఆరాధించు మా యొక్క ప్రార్థన మన్నించి వ్యాధుల, దుష్ట పీడలనుండి మమ్ములను రక్షించు. అలాగే యీ వాస్తుభూమిలో (నూతన గృహములో) నివసించు స్త్రీ పురుషాదులకు, అలాగే వారి అధీనములోనున్న గో అశ్వాది చతుష్పాద జంతువులకు గూడ శుభములను కలుగజేయుము" అని ప్రార్థించవలెను.

* * *

తెలుసుకుందాం

అష్టైశ్వరములు :
1. ధనము, 2. ధాన్యము, 3. దాసీజనము, 4. భృత్యులు, 5. పుత్రులు, 6. మిత్రులు, 7. బంధువులు, 8. వాహనములు.

అష్ట కష్టాలు :
1. దేశాంతరగమనము, 2. భార్యా వియోగము, 3. కష్టకాలంలో ప్రియబంధు దర్శనము, 4. ఎంగిలి తినడం, 5. శత్రువులతో స్నేహం చేయడం, 6. పరాన్నమునకు వేచివుండడం, 7. సభలో అప్రతిష్ఠ వచ్చుట. 8. దరిద్రమును అనుభవించడం.

అష్ట భోగాలు :
1. అన్నము, 2. వస్త్రము, 3. గంధము, 4. పుష్పము, 5. పానుపు, 6. తాంబూలం, 7. స్త్రీ, 8. గానము.

అష్ట మదములు :
1. అర్థ మదము, 2. స్త్రీ మదము, 3. విద్యా మదము, 4. కుల మదము, 5. రూప మదము, 6. ఉద్యోగ మదము, 7. యౌవన మదము, 8. అన్నమదము.

అష్ట దిక్కులు :
1. తూర్పు, 2. అగ్నిమూల, 3. దక్షిణం, 4. నైఋతిమూలం, 5. పడమరం, 6. వాయువు మూలం, 7. ఉత్తరం, 8. ఈశాన్యదిక్కు

అష్ట ధాతువులు :
1. బంగారం, 2. వెండి, 3. రాగి, 4. తగరం, 5. తుత్తునాగము, 6. సీసము, 7. ఇత్తడి, 8. పాదరసం.

62. సాధ్య దేవతలు

33 కోట్లమంది దేవతలలోని వారే ఈ సాధ్య దేవతలు : చిన్న చిన్న పుణ్యాలు చేసినవారు స్వర్గానికి వెళతారు. ఆ పుణ్యం తరిగిపోయిన తరువాత వారు తిరిగి మానవ జన్మను పొందుతారు. ఈలోగా వారిని భూలోకములో జీవాలకు పర్యవేక్షకులుగా నియమిస్తారు. వీరు మన శరీర అవయవములు సక్రమముగా పని చేయడానిని పర్యవేక్షిస్తుంటారు.

మన శరీర నిర్మాణమునకు వీరు అధిష్ఠాన దేవతలు, మనతోపాటే ఉంటూ మనల్నే గమనిస్తుంటారు. నిత్యజీవితములో మన దినచర్యలను గమనిస్తుంటారు. భగవంతునిపై, భగవత్ కార్యాలపై మన ఆర్తిని, ఆరాధనను, తపనను, చిత్త శుద్ధిని గమనిస్తుంటారు. ఆధ్యాత్మిక విషయాలపై మనకు ఉన్న సందేహాలు, వాటిని తెలుసుకోవాలన్న మన ఉత్సుకతనుచూచి మన సందేహము తీరుటకు సహకరిస్తారు. వారి ద్వారా ఆ పని నెరవేరకపోతే వారికన్నా ఎక్కువ స్థాయి ఉన్న పెద్దలు రంగప్రవేశము చేస్తారు. మాటల ద్వారానే మన సందేహాలకు సరిపడ విషయాలు మనతో చెప్పాలి కనుక వారు మన సన్నిహితుల శరీరాలనో లేక మన పరిసరాలలోనున్న వారి శరీరములోనే ప్రవేశించి (ఆవహించి) మన సందేహనివృత్తిని చేస్తారు. దేవతలు మన చుట్టూ తిరుగుతున్నా వారి శరీరాలు మనకు కన్పించవు. అందుచేత వారు వేరే మానవ శరీరమును ఆవహించి మనకు కావలసిన విషయము విశదీకరిస్తారు. వారు ఆవహించిన శరీరము స్త్రీ అవవచ్చు, పురుషుడు అవవచ్చు, పిన్న వయస్సువారు కావచ్చు, పెద్ద వయస్సువారు కావచ్చు ఎవరైనా వారి గొంతుతోనే మనకు చెపుతారు కాని ఆవహింపబడిన వారికి ఆ విషయము తెలియదు. ఇది కొద్ది నిముషాలు మాత్రమే జరుగుతుంది.

నిర్ణీత సమయములో, నిర్ణీత స్థానములో, నిర్ణీత ఆసనముతో నిర్ణీత వ్యవధిలో నిర్ణీత దైవకార్యము చేయాలి. ఈ నియమాలు ఖచ్చితంగా పాటిస్తుంటే సాధ్య (అధిష్ఠాన) దేవతలు గమనిస్తూ ఉంటారు.

మన సందేహాలు నివృత్తి అవుతూ మన సాధనలో ఎదుగుదల జరుగుతూ సాగుతుంటుంది. మన నియమము ప్రకారము నిర్ణయించిన సమయములో స్థలము మార్చకుండా, మన ఆసనమును ఇంకొకరిని వాడనీయకుండా, పూజ జపము మొదలు పెట్టి చేస్తుంటే గమనిస్తున్న అధిష్ఠాన దేవతలు కొన్నాళ్ళ తరువాత మనకన్నా ముందే ఆ ప్రదేశములో మనకై నిరీక్షిస్తుంటారు. వారికి తృప్తి కలిగితే మనయింట్లో చేసిన పూజ మన ఇష్ట దైవానికి వారు నివేదిస్తారు.

మనకు చిన్న స్థాయిలో ఉన్న దేవతల సహకారము సరిపోనప్పుడు కాస్త పెద్దస్థాయి దేవతలు మనకోసం ప్రత్యేకంగా మానవ శరీరాన్ని (Austral body) సృష్టించుకొని వచ్చి మార్గదర్శకం చేస్తారు. పని అయిపోగానే ఆ శరీరాన్ని ఛిద్రం చేసేస్తారు.

నిస్వార్థంగా, లోకకల్యాణం కోసం నిరంతరం భగవత అనుగ్రహం కోసం పాటుపడే వారికి ఇది అనుభవైక వేద్యమే !

(- సాధకుడు)

***

18 అంకె విశిష్టత

మహాభారతంలోని పర్వాలు (భాగాలు) - 18
మహాభారత యుద్ధం జరిగిన రోజులు - 18
మహాభారత యుద్ధములో పాల్గొన్న సైన్యం - 18 అక్షౌహిణులు
భగవద్గీతలోని అధ్యాయాలు - 18
వ్యాసమహర్షి రచించిన పురాణాలు - 18

ఏడు (7) సంఖ్య

తిరుమల శ్రీ వేంకటేశ్వరస్వామి (7) ఏడు కొండలపైన ఉన్నాడు. ప్రత్యక్ష దైవము సూర్య భగవానుడి నుంచి వచ్చే కిరణాలు ఏడు. మనక్రింద లోకాలు ఏడు. మనపైన లోకాలు ఏడు, ద్వీపాలు ఏడు. వివాహ సందర్భముగా దంపతులు కలిసి వేసే అడుగులు ఏడు. అగ్నిదేవుని నాల్కలు ఏడు. బ్రహ్మోత్సవములు జరిగేది ఏడవ నెలలో. సప్తస్వరములు ఏడు.

63. శ్రీ కనకమహాలక్ష్మి

శ్రీకనకమహాలక్ష్మి అమ్మవారి దండకము

అమ్మా !

శ్రీ కనకమహాలక్ష్మీ !

మా కలుషములెల్లబాపి మము సత్కరుణన్ చేకొని బ్రోవగ నీకు అనేక నమస్కృతులు జేతు ఎల్లప్పుడు మదిన్, శ్రీకురు ప్రాణేశ్వరీ! కనకమహలక్ష్మీ! కైలాసవాసీ ! సనందాది మునీంద్ర సంసేవితా! నీదు నామంబులన్, నీదు రూపంబులన్, నీ ప్రభావంబు వర్ణింపగా వేయి కండ్లున్న దేవేంద్రుడే నేరకున్నంత నీ కీర్తి శ్లాఘింప నేనెంతవాడన్, కృపాదృష్టి వీక్షించి నన్ కావుమా, చంద్ర బింబాననీ! పావనీ! భక్త చింతామణీ! దుష్ట సంహారిణీ! లోకరక్షామణీ! ముక్తి కాంతామణీ ! వేద సంచారిణీ ! సాధు సంజీవనీ ! శాంకరీ ! శ్యామలా ! శాశ్వతైశ్వర్య సంపత్కరీ! రాజరాజేశ్వరీ! ఈశ్వరీ! నాదు కష్టంబులన్ బాపుమా, సౌఖ్యముల్ గూర్చుమా, కంచి కామాక్షీ, కాశీ విశాలాక్ష్మీ! మీనాక్ష్మీ! ఫాలాక్షీ! బీజాక్షరీ ! గౌరీ ! శ్రీశైలమల్లీశ్వరీ ! శాంభవీ ! కాళికాదేవీ ! రుద్రాణి ! ముల్లోకములనెల్ల బాధించుచున్నట్టి దుర్మార్గులన్ ద్రుంచ, సన్మార్గులన్ బెంప శక్తి స్వరూపంబు తోడన్, త్రిశూలాంకుశీ ఖడ్గ శస్త్రాస్త్రముల్ పెక్కు హస్తంబులన్ దాల్చి, కంఠీరవంబెక్కి, వేవేగ రాత్రించరుల్ నందరిన్ ద్రుంచినావే భవానీ! జయంతో ప్రమాదంబులన్ బాపి కాపాడినావమ్మ హైమవతీ! అన్నపూర్ణాంబ! బాలాంబ! కాత్యాయినీ! కన్క దుర్గాంబ! కన్యాకుమారి! మృడాణీ! జగన్మాత! సర్వేశ్వరీ ! పార్వతీ ! కనకమహలక్ష్మీ ! శ్రీమించు విశాఖపట్నంబునన్ బుర్జుపేటందు, బాటందు, నీపాద పీఠంబునన్ నిల్చి ఇష్టార్థములిచ్చి వేలాది వేల మ్రొక్కులన్నందుచున్నావు. నిత్యంబు టెంకాయల నీటందు స్నానంబు గావించుచున్నావు. జీవంబులన్ గోరకన్, పసుపు కుంకంబు ధూపంబు దీపంబు ప్రీతంచు వెల్లప్పుడున్ నీదు సాన్నిధ్యమున్ లక్ష్మీవారంబులన్ సంతసంబొప్ప భక్తాళీ నీ కీర్తినల్ గానమున్ చేతురే! నీదు మహాత్మ్యమున్ దెల్ప శక్యంబె

ముమ్మూర్తులే గానలేరమ్మ నీ శక్తి సామర్థ్యముల్ శైలపుత్రీ ! పవిత్ర సుదారిత్రీ! గాయత్రీ! సావిత్రీ ! నా జోతులందుకోవమ్మ ఆపన్న కల్పద్రుమా! పద్మపాణీ! సదా నిన్నె ధ్యానించుచున్నాను. నీ పాద పద్మంబులే నమ్మియున్నాను. నీ దాస దాసాన దాసుండ నే బల్కుచున్నట్టి నా వాక్కు లాలించి లోపంబులన్ యెంచకన్ పుత్ర వాత్సల్యమున్ జూపి, చేతోడు వాదోడుగా కంటికిన్ రెప్పవై కాచి, ఆరోగ్యమిప్పించి ఆనందమున్ గూర్చి, నాయాపదల్ దీర్చి నా కోర్కె లీడేర్చు మో యమ్మ శర్వాణీ! ఈ దండకం బెప్పుడున్ బల్కు భక్తావళికిన్, భక్తి నిన్ గాంచి కీర్తించు నవ్వారికిన్ ఆయురారోగ్యముల్ భోగభాగ్యాలు జేకూర్చి రక్షించు తల్లీ! భవత్ ప్రేమ జల్లీయుమా కల్పవల్లీ !

నమస్తే! నమస్తే! నమస్తే! నమః

(ఆంతరంగిక భక్తుడు)

***

పంచ లోహాలు

ప్రాచీన భారత దేశంలోని, మహర్షులు, మంత్రవేత్తలు పంచ లోహములతో దేవతావిగ్రహాలు తయారు చేయించుట ఎంతో ఉత్తమమని నిర్ణయించారు.

బంగారము, వెండి, రాగి, ఇత్తడి, కంచు ఈ ఐదు లోహములను నిర్ణీత పరిమాణములో కలిపి విగ్రహములను తయారు చేస్తారు.

నవీనయుగ శాస్త్ర, సాంకేతిక, నిపుణులు చేసిన ప్రయోగములు 'అతీంద్రియశక్తి' ఈ పంచలోహ సంపుటికి కలదని నిరూపించుచున్నాయి. పంచ లోహ సముదాయమునకు నీరు తగులుట వలన (అనగా అభిషేకము, తీర్థము) మహత్తరశక్తి ఉత్పత్తి చేయబడునని విశ్వసించుచున్నారు.

రాబోవు కాలమునందు జరుపు మరికొన్ని ప్రయోగాలవలన మన దేవాలయముల శాస్త్రీయాధిక్యతను తెలుపునని నమ్ముతున్నారు.

దేవాలయాలు కేవలం విగ్రహములతో విలసిల్లు (సాంకేతిక) దైవ ప్రాంగణములుగానే కాక, ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతిక శక్తుల సముదాయముగ మానవుని శారీరక, మానసిక శక్తుల క్రమ విజృంభణకు మూల స్థానములని నమ్ము కాలమాసన్నమగుచున్నదని నమ్ముతున్నారు.

నియమిత పరిమాణ సూత్రములను అనుసరించి నిర్మింపబడిన పంచలోహ దేవతా విగ్రహములు అమిత శక్తి సంపన్నములని, దైవత్వ నిరూపణకు అత్యవసరములని భావించుచున్నారు.

64. మంగళాశాసనములు

జ్ఞాన మతం వ్యాప్తి చెందును గాక !

ప్రార్థనా గాన సంఘములు ప్రచారమగును గాక !
మారుతి రాముల ప్రేమ మనకు లభించును గాక !
సర్వ ప్రాణములును సుఖపడును గాక !
భగవంతుని కరుణ ప్రతి మనుషునకు ప్రాప్తించును గాక !
భగవన్మతము ప్రతిష్ఠితమగును గాక !
కరుణా మతము వృద్ధినొందును గాక !
శాంతి మతము స్థాపితమగును గాక !
సత్య మతము స్థిర ప్రతిష్ఠనొందును గాక !
ధర్మ మతము ఉద్ధరింపబడును గాక !
ఋషి మతము వర్ధిల్లును గాక !
జ్ఞాన మతము వ్యాప్తి చెందును గాక !
స్వాతంత్ర్య మతము జయించును గాక !
గీతా మతము ప్రచారమగును గాక !
అహింసా మతము కాపాడును గాక !

(– శ్రీ సద్గురు మళయాళ స్వామి)

***

శాంతి గీతము

ఆకసంబున శాంతి వెలుగు గాక !
స్వర్గధామమున శాంతి ప్రతిష్ఠితమగును గాక !
జలములందు శాంతి సుస్థిరమగును గాక !
పృథ్వియందున శాంతి కీర్తింపబడును గాక !
సకల వృక్ష లతా గుల్మముల యందు శాంతి సతతము ప్రవహించునుగాక !

సమస్త చరాచరములు శాంతితో వ్యాపింపబడును గాక !
సర్వ గృహములయందు శాంతి వ్యాపింపబడును గాక !

లోకా సమస్తా స్సుఖినోభవంతు
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

(– ఓంకార మహరాజ్)

***

శాంతి ప్రార్థన

ఓం ధియః శాంతిః బుద్ధులు శాంతమగుగాక !
అంతరిక్షః శాంతిః అంతరిక్షము శాంతి కూర్చుగాక !
పృథ్వీ శాంతిః భూమి శాంతి కూర్చుగాక !
ఆపః శాంతిః నీళ్ళు శాంతి కూర్చుగాక !
ఓషధయః శాంతిః ఓషధులు శాంతి కూర్చుగాక !
వనస్పతయః శాంతిః వనస్పతులు శాంతి కూర్చుగాక !
విశ్వేదేవాః శాంతిః బ్రహ్మ శాంతి కూర్చుగాక !
సర్వం శాంతిః సర్వము శాంతి కూర్చురు గాక !
శాంతిరేవ శాంతిః శాంతియే శాంతి !
సామాశాంతిరేధి ఆ శాంతి నాకు వర్ధిల్లుగాక !

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం ఆధ్యాత్మికములగు జ్వరాది రోగములు శాంతించు గాక !
ఓం ఆది భూతములగు సర్ప వృశ్చిక వ్యాఘ్రాది బాధలు శాంతించు గాక !
ఓం ఆది దైవికములగు తుఫాను భూకంపాది బాధలు శాంతించు గాక!

***

జయమగు గాక !

ఋగ్వేదం నుండి ఆధునిక సాహిత్యం వరకూ జీవనాడిగా ఉన్న ఆర్ష సంస్కృతికి – జయమగు గాక !

సామాన్య మానవుడు నిండైన వ్యక్తిగా రూపొందడానికి కావలసిన సదుపదేశాల సాధనా మార్గాలను తరతరాలుగా మనకందిస్తున్న **సంస్కృత సాహిత్యంలోని భవ్యమైన రూపకల్పనలకు - జయమగు గాక !**

విశ్వ కళ్యాణ భావనలకు నిలయాలయిన **వేదాలకు - జయమగు గాక!**

'ఈశావాస్య మిదం సర్వం' అని ప్రపంచమంతటా నిండి ఉన్న ఆ దేవదేవుని అనుగ్రహాన్ని ఆత్మార్పణంతో సాధించమని పదే పదే చెబుతున్న **ఉపనిషత్తులకు, శాస్త్రాలకు - జయమగు గాక !**

'కాని పనులు చేయవద్దు - కర్తవ్య నిష్ఠ మరువ వద్దు - నిరుత్సాహ పడవద్దు' అని **మహోపదేశం చేసిన భగవద్గీతకు - జయమగు గాక !**

పురాకృత సుకృత దుష్కృతాలు ఎవరినయినా ఎన్నటికీ వదిలి పెట్టవు. కర్మలు వెదకి వెదకి పట్టుకుంటాయి. కాబట్టి వేసే అడుగు జాగ్రత్త ! పలికే పెదవి జాగ్రత్త ! అని లోకోత్తర సత్యాన్ని పదే పదే చెబుతున్న **పవిత్ర భారతీయ సంస్కృతికి - జయమగు గాక !**

యోగ రూపమైన యజ్ఞాల ఆచరణ ద్వారా భారతీయులను ఇంకో అడుగును ముందుకు నడిపించిన **వేదవిదులకు - జయమగు గాక !**

దైవ సంకల్పాన్ని ఎప్పటికప్పుడు నెరవేర్చే **కాలపురుషునికి - జయమగు గాక !**

పాప పుణ్యాలను సమీక్షించడానికి కాల రూపంలో కాచియుండే **కాంతిమంతుని కటాక్షాలకు - జయమగు గాక !**

జయోస్తు ! విజయోస్తు !!

(- పురాణపండ శ్రీనివాస్, ఎమ్.ఎ. - జయం జయం)

***

వైదిక శాంతి మంత్రం

ఓం ఆప్యాయయంతు మమాంగాని వాక్ ప్రాణ చక్షుః శ్రోత్ర
మథోబలం ఇంద్రియాణి చ సర్వాణి
సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం మాహం బ్రహ్మనిరాకుర్యాం

మామా బ్రహ్మనిరాకరోత్
అనిరాకరణమస్తు అనిరాకరణం మే అస్తు
తదాత్మని నిరతెయో ఉపనిషత్సు ధర్మాత్మమయి సంతుతేమయి సంతు
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

(- సామవేద, కేన ఉపనిషత్)

తా॥ నా అవయవములు, మాటలు, నాలోని ప్రాణశక్తి, కన్నులు, చెవులు, సర్వేంద్రియములు బలమును, పూర్ణ స్థితిని పొందుగాక ! ఉపనిషత్ సర్వమూ బ్రహ్మమని ఎరుక పరచింది. నేను బ్రహ్మను తిరస్కరించకుందును గాక ! నన్ను బ్రహ్మ తిరస్కరించకుందుగాక ! ఉపనిషత్తులు ఎరుక పరచిన గుణ సంపదతో ఆత్మస్థితికి అర్హత పొందుదును గాక ! ఈ విషయంలో సమర్థత పొందుదును గాక ! దీనికి తగిన సమాధానము నాలో నిలుపబడును గాక !

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం శంనో మిత్రః శం వరుణః । శం నో భవత్వర్యమా ।
శంన ఇంద్రో బృహస్పతిః । శంనో విష్ణుః రురుక్రమః ।
నమో బ్రహ్మణే నమస్తే వాయో! త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి ।
త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మవదిష్యామి । ఋతం వదిష్యామి ।
సత్యం వదిష్యామి । తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతుమాం అవతు వక్తారమ్ ।

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

(- కృష్ణ యజుర్వేద తైత్తరీయోపనిషత్ 1:1:1)

తా॥ శ్రీ సూర్యనారాయణమూర్తి (మిత్ర) మాకు వికాసాన్ని అనుగ్రహించునుగాక! వరుణుడు, అర్యులు, ఇంద్రుడు, బృహస్పతి మా పురోభివృద్ధిని ప్రసాదించుగాక! అలాగే విష్ణుమూర్తి మమ్ముల అనుగ్రహించునుగాక! బ్రహ్మకు, శ్వాస స్వరూపమైన వాయుదేవునకు నమస్కారములు. నీ వల్లనే నేను మాట్లాడుతున్నాను. సత్యమును మాట్లాడుతాను. నన్ను రక్షించు. మాట్లాడువానిని రక్షించు.

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

***

వేద మంగళాశాసనము

స్వస్తి । ప్రజాభ్యం । పరిపాలయంతాం
న్యాయ్యేన । మార్గేణ । మహీం । మహీశాః ।
గో । బ్రాహ్మణేభ్యః । శుభమస్తు । నిత్యం
లోకాః । సమస్తాః । సుఖినోభవంతు ।
అపుత్రాః । పుత్రిణః । సంతు ।
పుత్రిణ । స్సంతు । పౌత్రిణః ।
లోకోయం । క్షోభరహితః ।
అధనాః । సదనాః । సంతు । జీవన్తు । శరదశ్శతమ్ ।

తా॥ 'పాలకులు ప్రజలను న్యాయమార్గమున ధర్మబద్ధంగా పరిపాలించు గాక !, గో సంతతికి పండితులకు శుభం కలుగు గాక ! సంతతి లేనివారికి సంతతి కలుగు గాక ! సంతతి ఉన్నవారికి మనుమ సంతతి కలుగు గాక ! ప్రపంచము శాంతితో నిండియుండు గాక ! దరిద్రులు ధనమును పొందుదురు గాక ! అందరూ ఎటువంటి ఆపదలు కలిగియుండక నూరు సంవత్సరములు జీవించుచుందురు గాక!' అని వేదం చెపుతున్నది.

***

శుభమస్తు నిత్యం

మానవ కోటికి – విజయమగుగాక! సత్య ధర్మాలకు – జయమగుగాక!
స్త్రీ జాతి క్షేమాన జీవించుగాక! పాలకులు – నీతిని నెలకొల్పుగాక!
ఆహారము – అందరికీ లభియించుగాక! నిరుపేదలకు ధనము – సిద్ధించునుగాక!
వానదేముడు – ప్రేమ వర్షించుగాక! పండితులు – గౌరవము పొందుదురు గాక!
సస్యశ్యామల ధాత్రి – పులకించుగాక!

***

శతమానం భవతి !

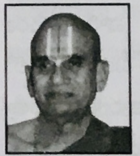
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఈ సాధకుని 40 సంవత్సరముల ఆధ్యాత్మిక జీవనం ఎందరో
మహానుభావుల అండతో సాగింది. వారందరికీ

కృతజ్ఞతా పూర్వక హృదయాంజలులు

'తననే నమ్మినవారిని స్వామి తనే నడిపిస్తారు' అని నమ్మిన ఈ సాధకునికి **'గురుదేవులు శ్రీ ఆంజనేయస్వామి'** అక్షరాలా నూటికి నూరుపాళ్ళు ఋజువు చేశారు. 1978 ఆగష్టు నెలలో అకస్మాత్తుగా ఆధ్యాత్మిక మార్గములోనికి తీసుకు వచ్చి నడిసంద్రములోని నావవలె దిక్కు తోచని స్థితిలో ఉండగా **'స్వామి'** దైవ స్వరూపుల, పుణ్యమూర్తుల, మార్గదర్శకుల సహచర్యాల పరిచయ భాగ్యాన్ని కలిగించి వారి ప్రమేయంతో ఈ సాధకుడి 40 సంవత్సరముల సాధనకు జీవాన్ని ఇచ్చారు. ఈ సందర్భముగా కొన్ని వేలమంది ప్రత్యక్షంగా సహకరించారు. అందరికీ క్షమాపణలు కోరుతూ కొంతమంది గురించి ప్రస్తావిస్తున్నాను.

దైవ స్వరూపులు శ్రీమాన్ శ్రీభాష్యం అప్పలాచార్యస్వామి



శ్రీరామ నామములను ఆసక్తిగలవారిచే వ్రాయించి 3 నెలలలోనే (మొదటి) కోటి నామములను సేకరించిన విషయం తెలుసుకొని వారే స్వయంగా కోటి శ్రీరామ నామములకు పూజామహోత్సవమును 1986 ఏప్రిల్ నెలలో విశాఖ, మురళీనగర్ శ్రీరామమందిరమునందు జరిపించారు. 1987లో విశాఖ, కొత్త వెంకోజీపాలెము, శ్రీ జ్ఞానానంద ఆశ్రమము నందు 5 కోట్లు శ్రీరామనామములతో స్థూప నిర్మాణమునకు మంగళాశాసనము చేశారు. 1989లో ముద్రించిన 'ఆధ్యాత్మిక దర్పణము' పుస్తకమునకు ఆశీస్సులు అందజేయడమే కాకుండా (అప్పటి) విశాఖ, పోర్టు అధ్యక్షులు శ్రీమాన్ పి.వి.ఆర్.కె. ప్రసాద్‌గారితో కలసి ఆవిష్కరణ చేశారు. 1995 మార్చి నెలలో ఉగాది తిథినాడు మొదటి సుందరకాండ కథాగానమును మంగళాశాసనములతో ఆవిష్కరించారు. అంతటి వారి వాత్సల్యం పొందటం నిజంగా పూర్వజన్మ సుకృతం.

మరణం తరువాత జీవాత్మ పరిస్థితి

ఈ లోకంలో ప్రతీమనిషి శాశ్వతంగా ఉండిపోతాననే అనుకుంటాడు. పుట్టిన క్షణం నుండి ప్రతిక్షణము తన ఆయుషు తగ్గుతునే ఉంటుందని తెలియదు, వేసే ప్రతి అడుగు మృత్యువు వద్దకే అని తెలియదు. తనకు ఉన్న ఆయుర్దాయం ఎంతో తెలియదు. కుటుంబము, సంసారము అంటూ బంధాలు, అనురాగాలు పెంచుకుంటూనే ఉంటాడు,అకస్మాత్తుగా మరణం సంభవించేసరికి జీవాత్మ తట్టుకోలేకపోతుంది.శరీరంలో జీవం పోగానే దానిని భౌతికకాయం అంటారు. జీవాత్మ మళ్ళీశరీరంలోకి ప్రవేశించే ప్రయత్నాలు చేస్తుంది. నేను ఇక్కడే ఉన్నాను అనిఅరుస్తుంది. జీవాత్మకు తన భౌతికకాయం వద్ద రోదిస్తున్న వారందరూకనిపిస్తుంటారు. వారి రోదనలు వినిపిస్తుంటాయి. కాని వాళ్ళకు జీవాత్మ
కనిపించదు, జీవాత్మ గోడు వినిపించదు,అంతిమ ప్రయాణం మొదలవగానే జీవాత్మకు దుఃఖం ఆగదు. తనదేహం నాశనమయే సమయం సమీపిస్తుందని రోదిస్తూ భౌతికకాయంలోప్రవేశించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. దహనం లేక ఖననం జరిగిన తరువాతజీవాత్మ ఇంటికే వచ్చేస్తుంది.పెద్దకర్మ అయిన వరకు ఇంటిలోనే ఉండి తను జీవించినంతకాలంప్రేమించి పోషించినవారు తన పట్ల ప్రవర్తిస్తున్న తీరు

చూసి హతాశుడవుతుంది.ఇటువంటి వారి కోసమా ఇన్నాళ్ళు పాటుపడింది అని విచారిస్తుంది.మన సాంప్రదాయాల ప్రకారంగా చేయబడిన అపరకర్మ విధులు ఆజీవాత్మను యమలోకము తరువాత నున్న వైతరణీ నదిని దాటించి స్వర్గములో ప్రవేశించే సంకల్పముతో శ్రద్ధగా నిర్వహించాలి. అది అందరి బాధ్యత. అంతిమ యాత్ర జరుగుతున్నప్పుడు శవాన్ని చూసి చీదరించుకోవడము, అసహ్యించుకోవడము చేయకూడదు. ఆ జీవాత్మకు శాంతి కలగాలి, ఉత్తమ గతులు కావాలి అని ప్రార్థించాలి. వేరే విధంగా ప్రవర్తించి దుఃఖంలో ఉన్న జీవాత్మ దృష్టిలో పడి లేనిపోని చిక్కులు తెచ్చిపెట్టుకోకూడదు.

పితృదేవతల ఆరాధన|

మన విశ్వాసం ప్రకారము జీవితం అంటే కేవలం జీవించి ఉన్నప్పటికే పరిమితమయ్యేది కాదు. మరణం తరువాత కూడా జీవితము ఉంటుంది. నిన్నటి వరకు మనలానే మానవరూపములో మన మధ్య జీవించిన తల్లితండ్రులూ, యితర పెద్దలూ మరణం అనంతరము దైవత్వము పొందుతారు. వారినే 'పితృదేవతలు' అంటారు. తమ సంతానము తమకు చేయవలసిన

విధులన్నీ సక్రమముగా చేస్తుంటే, వారు యెంతో సంతోషముతో ప్రసన్నులై కోరుకున్న వరాలన్నీ ప్రసాదిస్తారు.
చనిపోయిన వారికి పితృలోకము పేరుతో ప్రత్యేకమైన లోకము ఉంటుందని చెప్పడము మన సాంప్రదాయంలో గమనించదగిన విశేషము. వారిని ఉద్దేశించి చేసే కర్మను 'శ్రాద్ధం' అంటారు. అలా అనడములో కూడా యెంతో అర్ధము ఉంది. శ్రాద్ధము అంటే శ్రద్ధతో చేయవలసినది. ఎంతో పవిత్రముగా నిర్వర్తించవలసినది. పితృదేవతల కోసము చేసే విధులనే శ్రాద్ధమన్నారంటే దానికి విశేష ఫలితాలు ఉంటాయి. జీవుడు దేహము విడిచి మళ్ళీ తల్లి గర్భములోనికి ప్రవేశించేవరకు కొంత శుద్ధి జరగవలసి ఉంటుంది. అప్పుడే ఆ జీవి ఉత్తమ జన్మను పొందుతాడు. అదే శ్రాద్ధ కర్మ. పుష్కారాలలో శ్రాద్ధకర్మ ఒక ముఖ్యభాగము.శరీరము ఏర్పడడానికి కారణము మనము చేసిన పూర్వకర్మల ప్రభావమే.ముందు జన్మలో మన మనసును బలముగా అంటి పెట్టుకొని ఉన్న మంచిచెడు లక్షణాలన్నీ తర్వాతి జన్మకు కూడా సంక్రమిస్తాయి. చెడు లక్షణాలనుతొలగించి షుద్ధి చేయడానికిశ్రాద్ధకర్మ ఉపయోగపడుతుంది. మందు వేస్తేరోగముపోయినట్టేపాపికర్మలుకూడాశ్రాద్ధకర్మనుపద్ధతిగాఆచరిస్తేనాశనముఅవుతాయి.
(ఆగస్టు **2003**,కుముదం స్పెషల్)

పితృదేవతలు అమరులే

పితృదేవతలు అందరూ అమరులవంటివారే ! అయితే దేవతలు ఉత్తర దిశలో నివసించుచున్నారు. పితరులు దక్షిణ దిశలో తమ నివాసమును యేర్పరచుకున్నారు.పరమపదించిన బాంధవులకు అతిభక్తితో శ్రాద్ధకర్మలు ఆచరించినందువల్లపితరులకు అమిత ఆనందము కలుగుతుంది. అందువల్ల పితృదేవతలుశ్రాద్ధకర్మలు ఆచరించిన వారికి అందరికి ఐహిక సుఖాలే కాక ఉత్తమమైన పుణ్యగతిని ప్రసాదిస్తున్నారు.

మానవులకే కాక సుర, అసుర, గరుడ, గంధర్వ, యక్ష, కిన్నెర,కింపురుషాదులు అందరికి పితృదేవతలు పూజనీయులే !

శ్రాద్ధ కర్మలుతల్లిదండ్రుల ఋణం తీర్చుకోవడం కోసమే మాసికాలు, ఆబ్ధికాలునిర్దేశించబడ్డాయి. మాసికం అంటే మరణించిన సంవత్సరంలోపు ప్రతీనెలావారికి వారు మరణించిన తిధినాడు జరిపించేదే మాసికం. ఆబ్ధికం అంటే ప్రతీ సంవత్సరం ఏ తిధినాడు వారు మరణించారో ఆ తిధినాడు జరిపించేదే ఆప్టికం. అంటే నెలకొకసారి, సంవత్సరానికి ఒకసారి కర్మలను శాస్త్రీయంగా

జరిపించడం మన విధి. అంటే మనం ఆ తిథినాడు అందించిన ఆహారాదులు (పిండప్రదానం) మాసికం అయితే నెల వరకు, ఆబ్దికం (సంవత్సరీకం) అయితే సంవత్సరం వరకు పితృదేవతలకు సరిపోతాయని శాస్త్ర వచనం.
పితృదేవతలను ఉద్దేశించి చేసే కర్మలను శ్రాద్ధ కర్మ అంటారు. అంటే శ్రద్ధతో చేయవలసింది అని అర్ధము.మనము శ్రాద్ధ కర్మలు చేయునపుడు పితృదేవతలు వాయు రూపమునవచ్చి భోజనమును స్వీకరించెదరు.

సంక్రాంతినాడు పితృకర్మలు

జన్మనిచ్చి పోషించి, పెంచి, తప్పటడుగుల దగ్గఱనుండి తప్పు అడుగుల వరకు సరిదిద్ది, పెద్దజేసి, విద్యాబుద్ధులు నేర్పించి, మనల్ని మనుషులుగా సమాజంలో నిలబెట్టిన తల్లితండ్రులు మరణించిన తరువాత వారికి శ్రాద్ధకర్మలు తప్పనిసరిగా చేయాలా? అంటే చేయాలి.
బ్రాహ్మణ, క్షత్రియ, వైశ్య వర్ణాలవారు ప్రతీ సంవత్సరము తల్లిదండ్రులు మరణించిన తిధుల ప్రకారం సంవత్సరీకాలు పెడుతుంటారు.
శూద్ర వర్ణాలవారు ఎక్కువగా సంక్రాంతికి పెద్దలను స్మరించుకొని బట్టలు

పెట్టేవారు. కాని ఇప్పుడిప్పుడు వారిలో చాలామంది అవగాహనతో పెద్దల తిధులబట్టి పితృకార్యాలు చేస్తున్నారు. ఇది శుభపరిణామం !
సంక్రాంతికి పెద్దలను స్మరించుకొని పూజించుకోవడం ఎందుకంటే - సూర్యుడు మకరరాశిలోనికి ప్రవేశించేది పుష్యమాసంలో కాబట్టి ! ఉత్తరాయణ పుణ్యకాలం కూడా ఇపుడే ప్రారంభమౌతుంది. కనుక ఇప్పుడే స్వర్గదారాలు తెరుస్తారనీ, మరణించినవారికి ఈ పుణ్యకాలంలో స్వర్గప్రాప్తి కలుగుతుందని శాస్త్రవచనం. స్వర్గద్వారాలు తెరిచే సమయంలోనే సంక్రాంతి వస్తుంది. కాబట్టి భోగినాడు పితృదేవతలను పూజించే సాంప్రదాయం వచ్చింది.
మాతా పితృ కర్మలు - మన కోసం భగీరధుని కధ మనకు తెలుసును. తన పూర్వికులు పుణ్యలోకాలకు వెళ్ళలేక అల్లల్లాడడము చూసి తపస్సు చేసి గంగను భూలోకానికి తెచ్చి, తనపితృదేవతల మీదుగా గంగను ప్రవహింపజేసి వారికి పుణ్యలోక ప్రాప్తికలిగించాడు.మనమూ మరణించిన తల్లిదండ్రులతో పాటు పితృదేవతలకు శ్రాద్ధకర్మలను సక్రమంగా ఆచరించకపోతే మనం మరణించిన తరువాతమన ఆత్మలకూ పుట్టగతులు ఉండవు. (- సాధకుడు)

మానవుల - పితృదేవతల - దేవతల కాలమానము

మానవుల యొక్క శుక్లపక్షము (పాడ్యమి నుండి పౌర్ణమి వరకు) పితృదేవతలకు ఒక పగలు, కృష్ణపక్షము (పాడ్యమి నుండి అమావాస్య వరకు) ఒక రాత్రి, అనగా మానవులకు ఒక మాసము పితృదేవతలకు ఒక దినము అగును. అందుచేతనే ప్రతీ అమావాస్య నాడు పితృతర్పణము, పిండ ప్రదానము చేయుటకు కారణము. మరణించిన పిదప ఒక సంవత్సరము వరకు ప్రతీ నెలా అమావాస్య నాడు చేసిన పితృతర్పణము పితృదేవతలకు నిత్యమూ (ప్రతీ దినము) అన్నమిడినట్లుండును.

మానవుల యొక్క ఉత్తరాయణపు ఆరు మాసములు దేవతలకు ఒక పగలు, దక్షిణాయణపు ఆరు మాసములు ఒక రాత్రి. అనగా మానవులకు ఒక సంవత్సరకాలము దేవతలకు ఒక దినము. అందుచేతనే సంవత్సరమునకు ఒక పర్యాయము ఉత్సవములు జరుపుతున్నారు. ఆ విధముగా చేయుట వలన దేవతలకు నిత్యము (ప్రతీ దినము) పూజలు జరిపించినట్లుండును-ఆర్ష విజ్ఞాన

విశిష్టత విశ్వేదేవతలు: పూర్వము దక్షుని పుత్రిక, ధర్మదేవుని యొక్క పత్ని అయిన 'విశ్వ' యొక్క గర్భము నుండి - క్రతు, దక్ష, సత్య, వసు, ధూలీ,రోచన, పురూరవ, ఆర్ధ్రవ,కాల, కామ అను పదిమంది పుత్రులు జన్మించిరి. వీరినే "విశ్వే దేవతలు"అందురు. వీరు పెరిగి పెద్దవారు అయిన తరువాత హిమాలయములకు పోయితపస్సు ప్రారంభించిరి. వీరి ఉగ్ర తపస్సునకు పితృదేవతలు, బ్రహ్మ కూడాప్రత్యక్షమయి వరము కోరుకోమనగా విశ్వే దేవతలు - మానవులు పితరులకుపెట్టు శ్రాద్ధములందు మాకు భాగము కావలెనని కోరుకొనిరి. బ్రహ్మ, పితృదేవతలు అదే విధముగా వరమునిచ్చిరి.అది మొదలు ఈ విశ్వే దేవతలు శ్రాద్ధ భాగమును పొంది శ్రాద్ధమునురక్షించుచూ అన్నాది పదార్థములను పితరులకు అందించుచూ ఉండిరి. ఈ విశ్వే దేవతల యొక్క సహాయముతో పితృ పితామహులు శ్రాద్ధములోఅర్పించబడిన వస్తువులను గ్రహించి తృప్తి పొందుదురు. కాబట్టి యీ విశ్వేదేవతలను శ్రాద్ధకాలములో తప్పక పూజించి శ్రాద్ధ కర్మను సఫలముచేసుకొనవలెను.(- బ్రహ్మాండ పురాణము, చతుర్వర్గ చింతామణి గ్రంధములు -సప్తగిరి ఆగష్టు 1994)